ЛИЛИ КОЛЛИНЗ

Без фильтра

Ни стыда, ни сожалений, только я

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Лили Коллинз — не только одна из самых востребованных молодых актрис, покорившая сердца миллионов поклонников своими ролями в кино и на телевидении (фильмы «Орудия смерти: Город костей», «Белоснежка: Месть гномов» и др.), но и автор остроумных текстов. Она писала колонки для журнала Elle Girl, вела блог в Seventeen, была приглашенным редактором в изданиях CosmoGirl и Los Angeles Times. В своей дебютной книге, искренней, мудрой и ироничной, Лили пишет обо всем, что волнует нынешних двадцатилетних; делится секретами красоты и успеха, рассказывает о собственных неудачах и переживаниях и призывает ровесников, несмотря ни на что, искать путь к счастью.

- Лили Коллинз
  - ○
  - ○
  - ○
  - ○ Об авторе
  - ○ 1. Пусть вы отличаетесь от других, но именно это и делает вас прекрасными
  - ○ 2. «Когда кто-то показывает вам своё истинное лицо, поверьте ему»
  - ○ 3. Мы принимаем такую любовь, какую, как нам кажется, заслуживаем
  - ○ 4. Великие исчезновения
  - ○ 5. Моя битва за совершенство
  - ○ 6. Моя мама: миф, легенда
  - ○ 7. Каждая татуировка рассказывает свою историю
  - ○ 8. Дурачьтесь. Это притягивает людей. Быть нормальным жутко скучно
  - ○ 9. Письмо ко всем папам
  - ○ 10. Пользуйтесь возможностями супергероя, что живёт внутри вас
  - ○ 11. Романтические отношения с зависимостью
  - ○ 12. Еда как топливо, а не наказание
  - ○ 13. Раскрываем наши тайны
  - ○ 14. Разговаривайте больше, сближайтесь с людьми
  - ○ 15. С кончика пера на бумагу и дальше
  - ○ 16. Всему есть своя причина
  - ○ 17. Поиски в Сеуле
  - ○ Благодарности
  - ○ Куда обратиться за помощью

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8

Лили Коллинз
Без фильтра. Ни стыда, ни сожалений, только я

Lily Collins
UNFILTERED: NO SHAME, NO REGRETS, JUST ME.
Печатается с разрешения автора и литературного агентства Intercontinental Literary Agency Limited
Text copyright © 2017 by Lily Collins

© Е. Прокопьева, перевод на русский язык, 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2018

* * *

Всем, кто хотя бы раз испытывал чувство одиночества…

Девушкам с разных концов света, с которыми я имела удовольствие познакомиться лично или через социальные сети и которые стали для меня невероятным источником вдохновения: спасибо вам за вашу постоянную поддержку, энтузиазм, подбадривание и любовь. Мужество, которое вы проявили, обнажив свои души и поведав миру свои истории, вдохновили и меня сделать то же самое.

Навсегда с любовью

* * *

Порой гораздо лучше выделиться из толпы, чем смешаться с ней.

Об авторе

Индустрия развлечений была значительной частью жизни Лили Коллинз ещё со времён её детства, проведённого в Англии. Переехав в Лос-Анджелес, Лили посещала детскую театральную школу и принимала участие в многочисленных театральных постановках. В 2009 году Лили дебютировала в номинированном на «Оскар» фильме «Невидимая сторона», а в 2016 году она сама была номинирована на премию «Золотой глобус» в номинации «Лучшая женская роль — комедия или мюзикл» за участие в фильме «Вне правил». На её счету съёмки в таких фильмах как: «Пастырь», «Погоня», «Белоснежка: месть гномов», «Учитель английского», «Застрял в тебе», «Орудия смерти: Город костей», «С любовью, Рози», «До костей», «Окча» и «Halo of Stars», а также роль в телесериале «Последний магнат». Помимо всего прочего Лили обожает журналистику, страсть к которой обнаружила у себя в пятнадцать лет, когда работала в британской редакции журнала «ELLE Girl». Позднее она освещала президентские выборы 2008 года на канале «Nickelodeon», писала о съездах Демократической и Республиканской партий США в блоге журнала «Seventeen», а также являлась пишущим редактором журналов «CosmoGirl» и «Los Angeles Times Magazine». Лили всегда стремилась воодушевлять молодых людей пользоваться своим правом голоса. Начиная со старшей школы она участвовала в национальных конференциях, посвящённых вопросам того, как поощрить современную молодёжь сплотиться и высказаться. Это дебютная книга Лили.

1. Пусть вы отличаетесь от других, но именно это и делает вас прекрасными

Когда-то я сильно комплексовала из-за своих бровей. Казалось, они всегда жили своей жизнью. В те времена, когда мы переехали в Лос-Анджелес и я пошла в начальную школу, модными считались тонкие брови. Но тогда мне было всего шесть лет, меня не интересовали глянцевые журналы и мир моды, и точно так же у меня не было желания следовать последним трендам. Я просто знала, что выгляжу по-другому. Но когда мне исполнилось двенадцать и мои детские комплексы развились ещё больше, *я в полной мере* осознала, какие же у меня брови. Я видела только их, когда смотрелась в зеркало — такие огромные и кустистые, они занимали половину лица. Другие дети начали отпускать обидные шутки в мой адрес, и меня это очень сильно огорчало. Доведённая до отчаяния тем, что издевательства никак не прекращались, я решила взять дело в свои руки.

Однажды вечером, перед тем как мы с мамой должны были поехать в ресторан на ужин, я взяла пинцет и принялась за свои брови. По прошествии, кажется, целой вечности я сделала шаг назад и принялась любоваться собой в зеркале. По-моему, я проделала невероятную работу — мои брови были чётко разделены и изгибались изящными дугами. Как же я гордилась собой! Мы с мамой приехали в ресторан и сели за стол, пока ни разу не затронув тему бровей. Я очень переживала по поводу того, что она скажет, поэтому во время поездки старательно избегала её взгляда. Но теперь, когда мы сидели друг напротив друга, это было невозможно. Мама долго смотрела на меня, а потом спросила, что я сделала со своим лицом. Сначала она искренне не могла понять, что именно изменилось, но вдруг её осенило. Я ответила, что, *по-моему*, мои брови выглядят чудесно. Мама придерживалась другого мнения. Она сообщила мне, что я выщипала половину своих бровей и теперь они стали похожи на две прямые линии, пересекающие мой лоб. Я отказывалась верить её словам и пыталась оправдаться, почему так сделала. Но потом пошла в туалет и долго и пристально рассматривала своё отражение в зеркале. Ох, мама была права. Трудно было в это поверить, но мои брови выглядели ужасно. Тут же пожалев о содеянном, я понуро поплелась обратно к столику. Мама пыталась утешить меня, но вдруг обмолвилась, что они,

возможно, никогда не отрастут, что было СОВСЕМ некстати. Я злилась на саму себя, боясь, что мои когда-то роскошные (пусть и чрезмерно густые) брови так и останутся навсегда тонюсенькими и мне всю жизнь придётся ходить с этим дурацким видом.

Что ж, эта история с бровями научила меня очень важным вещам. Я позволила злобным высказываниям других детей задеть меня за живое, а потом позволила своим комплексам взять надо мной верх и изменила свою внешность, что было большой ошибкой. Именно поэтому моя мама так расстроилась. Она хотела, чтобы я осознала — эти попытки изменить одну из моих отличительных черт вызваны стремлением подстроиться под других. Мои густые соболиные брови не казались мне привлекательными, я рассматривала их как нечто, отличающее меня от других. И мама научила меня одной мантре: «Именно необычные черты, которые отличают тебя от других, делают тебя красивой». Свою необычность не нужно воспринимать как что-то плохое. Непохожесть *и есть* красота!

К счастью, мои брови отросли… хотя пришлось подождать. И с тех пор я больше никогда не сходила с ума из-за них. Не сразу мне удалось принять то, что они такие экстравагантные и уникальные, но придя к этому, я уже больше не отступала. Мне по-прежнему каждый день приходится сталкиваться с нелестными комментариями в сети — люди пишут, что мне нужно сбрить их или удалить при помощи воска, что они слишком густые — но я лишь смеюсь и закатываю глаза. За прошедшие годы я сильно привязалась к моим бровям (как и они ко мне). Они стали моей отличительной особенностью! Если не считать интернет-троллей, мне постоянно делают комплименты по поводу моих бровей. Люди даже спрашивают меня, можно ли их потрогать — они как будто хотят потереть живот статуи Будды на счастье! Этот ажиотаж немного смущает меня, но и льстит невероятно! Мои брови стали той особенностью, которая определяет *меня*, а не то,

как мне себя чувствовать. Они часть того, что я собой представляю, и в этом-то вся суть: они часть того, что делает меня *мной*. Моя фишка. В этом мире каждый из нас в единственном экземпляре, поэтому наша самобытность, отличающая нас от других, — это кое-что особенное, и мы должны принимать её, а не отталкивать.

Самобытность это не только особенности внешности, с которыми мы рождаемся. Это могут быть и наши черты характера. В детстве мне было крайне любопытно узнать, что движет людьми, и я искала любые предлоги, чтобы пообщаться с незнакомцами. Мне искренне хотелось познакомиться с людьми из разных слоев общества, и я жаждала получить удовлетворение от того, что делаю других, а значит, и себя, счастливее. Я могла подойти к человеку на улице и сделать ему комплимент, сказать женщине, что мне нравятся её туфли, причёска, платье, да что угодно, или даже сказать парню, что он симпатичный. Мои друзья находили такое поведение крайне странным и, похоже, не могли понять, откуда у меня столько смелости на это — такая непринуждённость была не в их стиле. Как-то раз, когда мне было девять, мы с мамой стояли в очереди в парк развлечений и, с её одобрения, я подошла к молодому человеку лет тридцати, стоявшему перед нами, который выглядел весьма необычно. Я сказала ему, что, по-моему, он очень милый. А потом попросила его сесть рядом со мной на «американских горках», потому что мне страшно, и его милая внешность будет отвлекать меня. Как и следовало ожидать, мужчина пришёл в замешательство, но в итоге согласился. Видите! Я всегда на удивление смело вела себя с незнакомыми людьми, добивалась общения с ними и стремилась подружиться, даже рискуя поставить себя в неловкое положение. До сих пор помню, как когда мне было шесть, в Венис-Бич[1] я подошла к татуированному парню, восседающему на мотоцикле «Харлей-Дэвидсон», и со своим милым, невинным британским акцентом сказала ему, что у него очень симпатичные татуировки. Сейчас я уверена, что он совсем не этого ожидал, и уж тем более он не хотел, чтобы мои слова услышали его приятели-байкеры, но, готова поспорить, он улыбнулся про себя. Думаю, именно поэтому я это сделала. Не потому, что ожидала чего-то взамен, а потому что никогда не боялась сделать шаг вперёд, чтобы кто-то другой почувствовал себя лучше. И это очень похоже на то, что я часто делаю как актриса: я помогаю воплощать в жизнь истории, которые, я надеюсь, утешат людей или сделают их счастливыми. И нет ничего плохого в желании делиться счастьем. Это прекрасно.

Я рассказывала истории всем, кто был готов слушать — даже гномам. Никакой дискриминации

На этом такая моя самобытность — свободомыслие — не заканчивается. Ещё с раннего детства я искала общения с людьми гораздо старше меня. Тогда, будучи ребёнком, я совсем не переживала о том, что у меня со взрослыми, казалось бы, нет ничего общего — стоило нам заговорить, как сразу появлялось множество тем. И порой у нас было больше тем для разговора, чем у меня с моими сверстниками. Взрослые могли задать мне любые вопросы о моём поколении, о том, что означают те или иные слова, и что считается крутым. А я считала их мудрыми и веселыми. Более того, я всегда старалась включать в разговоры и мам моих друзей, хотя они сами предпочли бы игнорировать их. Мы с моей мамой были очень близки, поэтому я обожала слушать истории её друзей, и их разговоры казались мне по-настоящему интересными. Возможно, это выглядело странным — то, что мне нравилось общаться с людьми втрое старше меня, но я сама об этом даже не задумывалась. И то, что они делились со мной своей мудростью, было бесценным. Быть открытым и не судить окружающих — это нечто невероятное. Ведь мы хотим, чтобы окружающие относились к нам именно так.

Поэтому какая разница, что кто-то не понимал моей открытой жизненной позиции или любви к общению! Ну и что, что чаще всего я была самой молодой в комнате! Я поняла, что чувствовала себя неуверенно из-за своей самобытности лишь потому, что мне казалось, будто люди осуждают меня. В этом-то и

таится опасность. Вы вредите своей самооценке, когда сравниваете себя с другими или с тем, что видите в журналах и в кино. И хотя я сама появляюсь на обложках журналов, в кино и телевизионных шоу, эта проблема была мне не чужда. Но как только я приняла себя такой, какая я есть, со всей своей самобытностью, меня перестало волновать то, как видели меня окружающие, потому что мне *самой* нравилось то, что я видела. Когда люди указывают вам на ваши особенности в негативном ключе, это значит лишь одно — они сами не уверены в себе. Нужно постараться не принимать сказанное близко к сердцу, потому что если мы допускаем это, то сами же наделяем их слова силой и правдивостью.

Возможно, я не всегда вела себя, — чёрт, да даже сейчас я не всегда веду себя — так, как от меня ожидают, но ведь было бы скучно, если бы все мы следовали одним и тем же правилам и делали то, чего от нас ждут, не так ли? Да уж, чертовски скучно. Поэтому давайте с гордостью делиться своей самобытностью. Будьте сами собой и принимайте свои отличительные черты как нечто такое, что делает вас уникальными и особенными. «Отличный от других» — в этом нет ничего плохого, это не то, чего вы должны стыдиться или то, что может отделить вас. Это качество, которым мы восхищаемся как в самих себе, так и в других. Каждый раз, стоит мне почувствовать, что в сознание начинает тихонько пробираться неуверенность в себе, я мысленно повторяю мамину мантру — «Необычные черты, которые отличают тебя от других, делают тебя красивой» — и вспоминаю, что порой лучше выделяться из толпы, чем смешаться с ней.

Мне не нужен человек, который будет дополнять меня. Я и так вполне самодостаточна.

2. «Когда кто-то показывает вам своё истинное лицо, поверьте ему»

Я открыла для себя, что у некоторых людей отлично получается прятаться. Притворяться. Лгать. Лгать о том, что они чувствуют, во что они верят и что на самом деле из себя представляют. Их ложь сродни привычке, можно сказать, бессознательна, поэтому на редкость разрушительна. Порой я даже не понимала, что попалась на эту ложь, и тогда я чувствовала себя совсем запутавшейся, потерянной и сломленной.

Мне нравится думать, что я довольно-таки хорошо разбираюсь в людях. Я выросла в Лос-Анджелесе — месте, наводнённом знаменитостями, — и у меня хорошо получалось угадывать скрытые мотивы детей, которые хотели подружиться со мной. Я видела насквозь их неискренность. Но несмотря на столь рано развившуюся проницательность, годы спустя я обнаружила себя связанной романтическими отношениями, которые были полны обмана, безрассудной страсти, зависимостью и прочей эмоционально тяжёлой фигнёй. Трудно признавать это, но сейчас я понимаю, что влюбилась в его образ, в который он так отчаянно хотел заставить всех поверить. Когда кто-то, обладающий какой-либо властью (реальной или выдуманной), выбирает из всех тебя, это не может не зацепить. В моём случае я была настолько заинтригована тем, какой он, и тем, какими могли бы быть наши отношения, что просто не могла не выяснить ответы на эти вопросы. Но все мои предположения были основаны на том, что, как мне *казалось*, я знала, а не на реальном положении вещей.

Прячась от этой суровой действительности, я оказалась в ловушке и потеряла себя, притворяясь такой, какой он хотел меня видеть. Это ужасно, когда ваши отношения кажутся неправильными, но вместо того, чтобы довериться собственным инстинктам, ты начинаешь думать, что что-то не так с тобой и становится легче обвинить во всём себя: *«Всё хорошо. С ним всё хорошо. Со мной всё хорошо. Он прав. Я не права. Я совершила ошибку. Это моя вина».*

Поначалу боль была неощутимой. Я была полностью поглощена им, нами, наслаждалась конфетно-букетным периодом. Я была сосредоточена лишь на том, что идеально подходила ему, на том, чтобы всё время чувствовать себя счастливой, на том, чтобы ни за что не дать ему повода бросить меня. Но чем больше я заглушала свой голос, встречаясь с этим

парнем, тем более изолированной становилась. Я не понимала, что всё больше и больше отдаляюсь от своих друзей. Много раз они пытались открыть мне глаза на то, что происходит, и помочь мне, но я не слушала их. Я не хотела верить, что мне заморочили голову, заставив поверить, что мой парень не тот, кем являлся.

Наш роман развивался с сумасшедшей скоростью, мы оба не скрывали своих чувств. Вначале было предвкушение, в животе порхали бабочки. Какое-то время было даже забавно сохранять всё в тайне, только между нами. Мы постоянно переписывались и созванивались. Мы были похожи на любую другую, безумно влюблённую молодую пару.

Ссоры начались спустя пару месяцев. Мне начала открываться совершенно другая его сторона: грубость, презрительный тон, нотации. Мы проходили это изо дня в день, а потом, чтобы извиниться за своё поведение, он отправлял мне письма, в которых выражалась пылкая и всепоглощающая любовь. Однажды он написал, что не знает, как будет жить без меня, и это пугает его. И что, чёрт побери, должна делать девушка, когда читает такое? Конечно, понимание того, что я единственная, кто ему нужен, что во мне есть нечто такое, из-за чего он чувствует себя в безопасности, чувствует себя любимым, давало ощущение защищённости. Но вместе с этим и ощущение бесконечной тревоги. И это казалось нечестным, потому что, с одной стороны, мне *хотелось* получать всё это от него. Однако когда он проявлял агрессию, мне становилось страшно, меня охватывала паника. Но я любила его и не могла представить себя без него, поэтому игнорировала тревожные звоночки и оставляла их без внимания, надеясь, что со временем все наладится само собой.

Становилось всё хуже и хуже, и я больше не испытывала ощущения «защищённости», которое помогало мне оправдывать и терпеть его жестокое обращение со мной. Старые привычки взяли верх над всеми заверениями, что содержались в его любовных письмах, и он вновь начал диктовать мне, что можно делать, а что нельзя, что можно носить, а что нет; всё, что я делала, было «недопустимым» — это слово преследует меня и по сей день. Он кричал на меня, называя ужасными словами типа «тупая», «слепая», «идиотка», «эгоистка» и «шлюха». Я начала чувствовать себя никчёмным куском дерьма. Как-то вечером во время телефонного разговора он сказал мне «отсоси», а потом повесил трубку, добавив, что нет никакого смысла дальше разговаривать со мной.

Он заглушил все голоса, которые, мне казалось, у меня были — как внутренние, так и внешние. Моё мнение игнорировалось, чувства — отвергались, и моё тело ослабело. У меня случались

панические атаки, когда сердце выпрыгивало из груди, а я захлёбывалась рыданиями и задыхалась, лёжа на полу. Из-за постоянного стресса появилась сыпь и прыщи. Я поймала себя на том, что сомневаюсь в каждой мысли, в каждом принятом решении. Если я проводила время с ним, то была практически спрятана в его доме за спущенными шторами. Хотя мои близкие друзья и семья знали о том, что мы встречаемся, всё равно считалось, что наши отношения должны были оставаться в тайне. Дни того безобидного веселья, той сокровенной близости остались в прошлом. Было совсем не интересно таиться и жить в постоянном страхе быть «раскрытыми». Я не искала публичных проявлений любви. Просто держаться за руки было бы вполне достаточно.

Я полностью изолировала себя, сделала свой мир крохотным. *Он* стал моим миром и заставил чувствовать себя так, как будто моё место только рядом с ним. Он отговорил меня от общения с определёнными людьми — главным образом, другими парнями, с которыми я дружила на протяжении многих лет. Любые встречи и развлечения, если они проходили без него или его друзей, считались неприемлемыми. Даже мои отношения с собственной матерью, которая была для меня целым миром, были поставлены под сомнение. Я стала самостоятельной женщиной, но далеко не сильной и независимой. Наоборот, я находилась в патологической зависимости от своего парня. И самое худшее: больше всего я боялась, что если я уйду от него, то у меня не будет ничего. Я сама стану ничем.

Я никогда не забуду тот момент, когда словесные угрозы переросли в физическое насилие. Он сильно вспылил и вновь начал кричать на меня, и в разгар ссоры его руки сомкнулась вокруг моей шеи. Часть меня находит странным называть это удушением, потому что мне сложно представить, что этот человек может творить такие вещи, но, тем не менее, это было крайне угрожающее действие. Оно потрясло меня до глубины души и заставило *меня* наконец-то обратить внимание на то, что происходит. Близкие мне люди уже озвучивали свои опасения по поводу его взрывного характера; им казалось, мы не подходили друг другу. Но их беспокойство основывалось исключительно на том, что было на виду — а не на том, что происходило за закрытыми дверями и о чём знали только мы двое. После того случая я была в замешательстве, напугана. Мне хотелось обратиться за помощью к тем, кто уже высказывал своё мнение, но не хотелось выставлять на всеобщее обозрение то, что происходило на самом деле, и не хотелось, чтобы у него были

проблемы. А ещё мне не хотелось, чтобы из-за этой ситуации обо мне стали думать хуже.

Наконец, моей маме удалось убедить меня поговорить с одним очень хорошим другом, который несколько лет назад находился в точно таких же отношениях. Мы просидели несколько часов, разговаривая и делясь опытом. А в конце нашей беседы он так значительно посмотрел на меня и сказал: «Когда кто-то показывает вам своё истинное лицо, поверьте ему». Эти простые слова — цитата Майи Энджелоу[2] — расставили всё по своим местам.

Мой парень был скандалистом, критиканом, ничтожеством, не способным себя контролировать. Он постоянно показывал мне своё истинное лицо, а я всё пыталась убедить себя, что смогу изменить его. Думала, что мне удастся сделать его менее раздражительным, менее требовательным, менее агрессивным, если я смогу стать лучше ради него. Но это ничего бы не изменило. Нет, конечно, на день, на неделю, а может, и на месяц стало бы легче. Но ведь если он был способен заставить меня почувствовать себя ничтожеством, заставить меня сомневаться в себе, в своих чувствах, инстинктах, в своём интеллекте — тогда он явно был не тем, кто мне нужен.

Вскоре после той беседы я разорвала наши отношения, и какое-то время мы не общались. Однако — и здесь многие из вас будут по-настоящему шокированы — он убедил меня, что после этого периода, который мы провели врозь, нам стоит обсудить всё произошедшее с глазу на глаз. Что мы и сделали. Во время разговора выяснилось, что мы оба осмыслили наши действия, чтобы лучше понять, как двигаться дальше. И мы решили попытаться снова. Я намеревалась больше высказываться, а он собирался быть более внимательным и понимающим.

Мне не терпелось воплотить в жизнь наши новые обещания, и я ощущала себя более зрелой — ведь мы были так открыты и честны по отношению друг к другу и в том, как нам двигаться дальше. Это был шаг в правильном направлении. Или так мне казалось.

Мы снова были как влюблённые голубки, и наши отношения казались крепкими. Он постоянно говорил мне о том, как сильно любит меня, не оставляя никаких сомнений в том, что я достойна его любви, и подчёркивал, что никто и никогда не будет любить меня так, как он. Я чувствовала себя важной и незаменимой. Конечно, не обходилось без мелких неурядиц, но порой складывалось такое впечатление, что тех, прежних месяцев не было и в помине, а он был совершенно другим человеком. Те моменты надежды, грядущего светлого будущего вдохновляли

меня не сдаваться.

Но несмотря на все наши усилия, старые привычки, в конце концов, высунули свои уродливые головы, и всё стало так же, как было. И вот наступил момент, когда ублажений, подарков и признаний в любви стало недостаточно. Все его слова и поступки теперь казались фальшивыми, а угрозы пустыми.

Настало время нового вмешательства, на сей раз это был телефонный разговор с моей мамой и друзьями. Они умоляли меня снова вспомнить о гордости и посмотреть в будущее, где никогда не будет таких проблем. Они напомнили мне о том, кем я была, и наполнили внутренней силой, которой мне так долго не хватало. Я внимательно слушала их и, наконец, услышала. Через несколько минут после того, как положила трубку, я навсегда разорвала наши отношения — отношения, которые я, оглядываясь назад, буду воспринимать как те, в которых целиком пропала.

Почему же я мирилась со всем этим? Почему оставалась с ним? Потому что, в конечном счёте, он показывал мне свою любовь — ну или то, что я считала любовью. Он вёл себя так, словно этих приступов злости никогда не было, словно я раздуваю из мухи слона. Или попросту раз за разом извинялся. Ему всё время удавалось сломить меня, и, в конце концов, это стало в порядке вещей, даже в какой-то мере ожидаемо. Я никогда не знала, с какой его версией мне предстоит иметь дело, и поэтому жила в постоянном страхе и сомнениях. Но вот сомнения стали нормальными и, более того, комфортными. Как бы жутко это ни прозвучало, в хорошие времена я начинала верить, что никто не будет любить меня сильнее, чем он, или так ко мне относиться. Так я на себе испытала, что такое психологическая манипуляция.

Мы любили друг друга. Мне казалось, я нуждаюсь в том, чтобы он дополнял меня, помогал выживать, но лишь потому, что ему хотелось, чтобы я так думала. Я боялась сказать ему «прощай», боялась, что он по-прежнему будет иметь власть надо мной, даже если мы не будем вместе — будет контролировать мои решения и мои будущие отношения. Но мне не нужен человек, который будет дополнять меня. Я и так вполне самодостаточна. К несчастью, тогда я ещё не понимала этого.

Моя интуиция много раз подсказывала мне, что что-то не так. Но я продолжала убеждать себя, что *мне* нужно усерднее работать над нашими отношениями, чтобы он не сомневался во мне, не злился на меня, не устраивал мне разносов. Теперь я понимаю, что у моего парня был личностный кризис и комплексы, и всё это он проецировал на меня. Контролируя *меня*, он мог забывать о том, что не может контролировать свои собственные мысли. Он

был недоволен собой и пытался заставить меня чувствовать себя точно так же. Но я так сильно погрузилась в нашу ситуацию, отчаянно желая, чтобы этот человек принял и возжелал меня, что не находила смелости защищаться. Но когда я дошла до края, когда моё тело, казалось, парализовало, я, наконец, осознала, что мне нужно прекратить всё это.

Сейчас, уже зная, каково это, когда тебя по-настоящему обожают, любят и уважают — и не только кто-то другой, а и ты сама, — я недоумеваю, как могла так долго находиться в ловушке этих комплексов. Оглядываясь в прошлое, теперь я понимаю: я совершенно не ценила себя. Мне не хватало веры в то, что я вполне самодостаточна. Я была слишком слаба, чтобы понять: нет ничего страшного в том, что ты не согласна со своим партнёром. Это нормально, если ты защищаешься и отстаиваешь свою точку зрения. Самовыражение в отношениях никогда не должно восприниматься как выражение недовольства. Мне не нужно бояться, что мои слова заставят его бросить меня. И честно, если он всё-таки это сделает, с чего бы мне хотеть быть с ним?

Я не сожалею о своих решениях, о людях, с которыми выбирала быть вместе, потому что искренне считаю — всему есть своя причина. Порой нам нужно пережить что-то, что нам не нравится, чтобы узнать, что нам нравится. Мы должны встретить не того человека, чтобы понять, кто есть тот самый, как ему следует относиться к нам, какого уважения мы заслуживаем. Этот конкретный парень, а потом и несколько после него помогли мне узнать о себе больше, чем я когда-либо предполагала.

Не стоит относиться легкомысленно к эмоциональному насилию. Эта невероятно опасная и омерзительная штука встречается чаще, чем я думала. Лично для меня самым сложным в такого рода отношениях было то, что я никак не могла увидеть свет, так глубоко погрязнув во тьме. Я была так сильно очарована им, ослеплена тем фактом, что из всех он выбрал меня, и мне казалось, что я должна быть именно такой, как хочется ему, или он бросит меня.

Мантра моего друга — «Когда кто-то показывает вам своё истинное лицо, поверьте ему» — продолжает громко звучать у меня в ушах, она изменила мою жизнь. Чем больше я повторяю её, тем чаще напоминаю себе о том, как легко оказаться одураченной и обманутой. И пусть мне потребовалось возобновить отношения, чтобы этот совет нашёл отклик, с тех пор я целиком и полностью усвоила его. И чем сильнее я становлюсь, тем легче мне становится справляться с подобными ситуациями и заканчивать их до того, как я вновь увязну в них слишком глубоко. Потому что я поняла, что такое поведение не имеет

ничего общего с романтикой. Теперь это знание присутствует во всех аспектах моей жизни. Пережитые эмоции, оскорбления и манипуляции, через которые я прошла, — всё это ощущается в моих взаимоотношениях с людьми, которых я люблю, с которыми работаю, даже со случайными прохожими, которых встречаю на улице. Мир создан из разных людей, и я не смогу поладить с каждым. Пока я знаю, что у меня есть выбор в том, как мне с ними общаться, в том, насколько сильно я позволю им воздействовать на меня, им не удастся подавить мой дух или погасить мой свет. Никакие отношения не будут лучше тех, что есть у меня с самой собой. Мне просто нужно больше доверять своему чутью, следовать своим инстинктам, и когда кто-то покажет мне своё истинное лицо, поверить ему.

Вы заслуживаете счастья. Вы заслуживаете быть любимыми столь же сильно, как любите других. Вы заслуживаете всего этого.

3. Мы принимаем такую любовь, какую, как нам кажется, заслуживаем

Это письмо — напоминание нам всем, что мы достойны доброго и уважительного отношения к себе. И что нам никогда не следует довольствоваться меньшим, как бы с нами ни обращались в прошлом. Вы можете вырвать его из книги, сложить и положить в свой кошелёк; можете прикрепить на стену или на зеркало, а можете просто прочесть и отложить до подходящего момента.

Заметка себе на память:

Я знаю, что иногда мне очень сложно любить себя, но клянусь, что всегда буду стараться. Бывают такие дни, когда я чувствую себя недостаточно хорошей, недостаточно сильной, просто недостаточной. И эти дни одни из самых тяжёлых. Они проверяют на прочность мои самые главные слабости и приносят с собой сомнение, эмоциональное истощение и боль. Но гораздо важнее, что такие дни укрепляют мою внутреннюю силу и раскрывают истинное понимание самой себя. Не имеет значения, что я пережила в прошлом, через что мне пришлось пройти или что сделали мне другие люди — у меня есть возможность и желание двигаться дальше. Я не сдамся. Я не собираюсь обесценивать или недооценивать свои способности. Я не могу рассчитывать, что кто-то другой станет для меня всем на свете или что кто-то другой поможет мне почувствовать себя целой. Я уже и так целая, сама по себе. Меня определяет не сам жизненный опыт, а то, насколько сильно я позволяла различным ситуациям влиять на себя и как держалась в том или ином случае. То, что кто-то плохо обращался со мной, ещё не значит, что я плохой человек и недостойна другого. И это совершенно точно не значит, что я должна относиться к себе точно так же. Да, когда-то я чувствовала себя покинутой, пристыженной и униженной. Да, мне причиняли боль. И я причиняла боль самой себе, чтобы не чувствовать боли, которую мне причинили другие. Как будто это как-то поможет. Это не изменит другого человека и уж точно не изменит того,

что произошло. Мне нужно открыть глаза и впустить в себя свет. Я знаю, что темнота может стать слишком комфортной и привычной. Что я начну ждать её. Но так не должно быть. И в то же время я должна признать, что темнота важна, потому что без неё не познаешь свет. Это не всегда плохо. Просто когда кто-то другой погружает меня в свою темноту, я могу использовать это, чтобы научиться чему-то и вырасти. Не стоит зацикливаться на том, что говорят мне другие, или на том, что они заставляют меня чувствовать. В их словах нет правды. В них нет доброты. А я заслуживаю того, чтобы со мной говорили только с добротой. Моё значение не определяется их действиями, потому что их действия не отражают моей ценности. Эти действия гораздо больше говорят о них самих, чем обо мне. Если я люблю, то отдаюсь этому чувству целиком. И я никому не позволю топтать моё сердце. Я не стану убеждать себя, что кто-то был и по-прежнему остаётся единственным, кто будет любить меня. Это не любовь. Не так она должна проявляться. Где-то всегда найдётся тот, кто покажет мне, что такое настоящая, искренняя любовь. Этот человек будет уважать меня и принимать такой, какая я есть, и не заставит меня чувствовать себя ничтожеством. Чтобы найти такого человека и впустить его, первым делом мне нужно поверить в себя и понять свою значимость. В том, чтобы хотеть этого или думать об этом, нет ничего эгоистичного. Я заслуживаю счастья. Я заслуживаю быть любимой столь же сильно, как люблю других. Я заслуживаю всего этого. Я должна простить себя за то, что оказывалась в тех или иных ситуациях. За то, что оставалась. За то, что мирилась с меньшим, чем заслуживаю. Нет ничего постыдного в том, через что я прошла. Прощать себя так же важно, как прощать других. Но теперь я знаю. Теперь я знаю, что я заслуживаю быть самой счастливой, самой полноценной версией себя из всех возможных. И я обещаю использовать свой опыт, чтобы продолжать расти, исцеляться и расширять горизонты. Всё начинается с меня. Чтобы принять любовь, которую я заслужила, от кого-то другого, я должна искренне поверить в то, что достойна её. А так оно и есть. И я никому и никогда не позволю убедить меня в обратном.

Я ценю себя. Я уважаю себя. Я дорожу собой. Я принимаю себя. Я люблю себя. И так будет всегда.

Целую и обнимаю, я

Любовь снова найдёт тебя. Но никогда не меняйся ради кого-то другого или ради того, чтобы наладить отношения. Если в них есть что-то нездоровое, скажи «до свидания».

4. Великие исчезновения

Я готова признать, что просто-таки одержима магией. Я всегда обожала и всегда буду обожать всё, что связано со сверхъестественным — будь то фильмы или представления, серия о Гарри Поттере или триллер «Шестое чувство». Меня восхищает всё необъяснимое и то, как фокусники выполняют свои магические трюки. Но когда я начала ходить на свидания, то познакомилась с совершенно новым трюком, который освоен парнями в совершенстве. Я называю это «Великим исчезновением». Не требуется ни мантии, ни шляпы, ни заклинаний, ни кролика — просто двое вроде как находят общий язык, начинают встречаться… пока в один прекрасный момент один из них — ПУФ! — и не исчезает. Ещё этот трюк известен как «Уйти в игнор», возможно, это название знакомо вам больше. Из всех магических фокусов, над которыми я годами ломаю голову, этот оказался самым сложным. Тут вы решите, что я могла бы уже научиться предвидеть его, но мне никогда не удаётся. И это самая неприятная часть: мы редко догадываемся о том, что произойдёт, а потом начинаем сомневаться и даже виним себя за незрелость поступков *другого человека*.

Первый раз я столкнулась с игнором, когда какое-то время встречалась кое с кем, и вдруг ни с того ни с сего он в буквальном смысле слова перестал разговаривать со мной. Сегодня мы вместе тусуемся, а на следующий день он пропадает без вести. Естественно, я была озадачена и предположила, что сделала что-то не так. Но оставила всё как есть, чтобы не показаться приставучей паникершей. Через пару недель, на протяжении которых от него по-прежнему не было ни слуху ни духу, мы совершенно случайно встретились. Я не хотела начинать обсуждение или устраивать сцену, но и промолчать не могла! Поэтому я взяла себя в руки и спокойно спросила, что случилось — ведь до его исчезновения всё, казалось, шло отлично. Он уклонился от прямого ответа, пообещав, что свяжется со мной на неделе и всё объяснит — сказал, что задолжал мне объяснение. *Ну что ж*. Больше я о нём никогда не слышала!

Прошло два года. Я опять случайно сталкиваюсь с тем же самым парнем, и он хочет *снова* встречаться со мной. Знаете, как говорят: «Обманул меня раз, позор тебе; обманул меня дважды, позор мне». Но мне нравится видеть в людях только лучшее и доверять им. Поэтому, когда он сказал мне, что повзрослел и очень сожалеет, что так поступил, я поверила ему. Действительно решила, что он изменился! Мы вновь начали встречаться, не

торопя события. В этот раз я высказывалась чаще и больше, не боясь озвучивать свои мнения и чувства. И всё было совершенно по-другому. Как-то раз он продинамил меня, но через несколько часов после нашего запланированного свидания написал сообщение с предложением потусоваться вместе. Я ответила, что уже слишком поздно и мне не нравится его способ загладить ситуацию. Через час он уже стоял за моей дверью с цветами в руках, чтобы извиниться. Я считала, что всё идет как надо! И так до тех пор… пока я не обнаружила, что он отправлял сообщения моей подруге и предлагал вместе проводить время. *Совсем. Не. Круто.* Я напрямую спросила его об этом. Он ответил, что она просто друг. Но она показала мне сообщения: ты не пишешь такие вещи тем, с кем просто дружишь. Возможно, в первый раз я бы приняла это оправдание, но это произошло уже дважды, и я была сыта по горло. Он обещал позвонить мне на следующий день, чтобы договориться о встрече и поговорить. Он задолжал мне объяснение — СНОВА. Что ж, я до сих пор так ничего от него и не услышала. Думаю, можно назвать это «Двойной игнор» от одного и того же парня. Вспомните об *этой* истории в следующий раз, когда будете расстраиваться из-за парня!

Второй раз меня отправили в игнор после куда более серьёзных отношений. Пока мы были вместе, я многое открыла для себя, и вот настал момент, когда мне нужно было выразить свои вполне серьёзные опасения по поводу его возможной зависимости, с которой он боролся. Я сделала это деликатно, но в то же время уверенно и настойчиво. Как же я гордилась собой, что смогла найти смелость озвучить все это и что узнала себя настолько хорошо, чтобы понимать свои пределы! Выслушав меня, он предложил, чтобы мы взяли паузу в наших отношениях, всё обдумали, а потом поговорили. Я уважала его решение переварить сказанное мною. Мне тоже нужно было решить, как теперь нам двигаться дальше.

Но похоже, я так никогда этого и не узнаю, потому что с тех пор он не выходил на связь! Это был полный отстой. Проходили месяцы, мои голосовые и текстовые сообщения оставались без ответа, я чувствовала себя растерянной и брошенной. Но мои глаза были открыты. Несмотря на то, что я всегда буду любить этого парня и поддержу его, если понадобится, мне нужно было отпустить эту ситуацию. Отпустить *его*. Потому что если он не смог разобраться в своих чувствах, взять на себя инициативу, встретиться со мной и поговорить — это всё, что мне нужно знать.

Эм-м-м, алло? Уже тогда мне следовало догадаться, что его молчание было знаком…

А вот недавний случай игнора, причём это был человек, казавшийся мне истинным джентльменом. Мы провели вместе несколько замечательных и весёлых недель, и вот, наутро после потрясающего свидания, я получила сообщение. Я поняла и оценила тот факт, что ему не хотелось вступать в серьёзные отношения (собственно, как и мне), но мне тоже было что сказать. И я хотела бы сделать это лично, а не в сообщении. КАК ДУМАЕТЕ, МНЕ ДАЛИ ТАКОЙ ШАНС? Нет, чёрт побери! Я больше о нём не слышала. Он высказал всё, что хотел, а потом испарился, исчез. Разве это справедливо? Мои чувства, как и то, что мне нужно было сказать, — были с пренебрежением проигнорированы. Мне снова причинили боль, снова ко мне проявили неуважение, оставили с чувством разочарования. Я была сыта *по горло*. К счастью, несколько недель спустя на одной вечеринке у меня появилась возможность вывести его на чистую воду, и я использовала этот шанс на всю катушку. Улыбаясь, я небрежно поинтересовалась, что же случилось. И он ответил: «С чем?» Э-э-э… С НАМИ, АУ? Я многозначительно посмотрела на него и повторила свой вопрос, тогда он сказал, что сейчас неподходящее время, и ушёл. Что ж, мне казалось, что не так всё

это должно закончиться, поэтому я пошла за ним и объяснила, что не хочу ничего усложнять, а лишь прояснить очевидное. Он начал было с извинений — но прервал сам себя и спросил, можем ли встретиться, чтобы он мог всё мне должным образом объяснить. Он хочет, чтобы я поняла, считает, что я заслуживаю этого (и так оно и было). Но оказалось, это всё были лишь пустые разговоры! В итоге, скажем так, мне надоело ждать. Но честно говоря, я чувствовала себя гораздо лучше уже потому, что высказалась и что у меня хватило смелости поступить так, как я поступила. Кто же виноват в том, что он оказался трусом.

Если вы заметили, все эти случаи происходили по одному и тому же шаблону: стоило мне ткнуть этих парней в их же дерьмо или постоять за себя, как они уносили ноги. Похоже, им не нравилось, когда их прижимали к стенке, и, вместо того, чтобы адекватно отреагировать и спокойно поговорить, они хранили молчание. Но их молчание было красноречивее всяких слов! Я поняла, что не хочу отношений с такими типами. Я даже начала думать, что больше не хочу вообще никаких отношений. Чем больше таких ситуаций было в моей жизни, тем более уязвимой, неуверенной я становилась. Потому что посчитала себя общим знаменателем во всём случившемся и автоматически решила, что проблема во *мне*. Но давайте раз и навсегда определимся: в такого рода ситуациях проблема не вас, а в них. Честное слово.

Помимо полного исчезновения существует ещё одно явление, которое я называю «эмоциональный игнор» — это когда кто-то физически присутствует с вами рядом, но эмоциональной связи нет. Иногда это может быть намного хуже, чем обычный игнор. Нас видят, в буквальном смысле этого слова, но наши слова, их смысл остаются без внимания. Думаю, можно назвать это и «выборочным слушанием», с которым наверняка сталкивались почти все. Я когда-то встречалась с парнем, который, хоть и отвечал на мои реплики, но никогда не касался того, о чём я говорила. Его уклончивых, неопределённых ответов как раз хватало, чтобы поддерживать беседу, не углубляясь в неё. Он игнорировал меня умышленно, плюс ко всему постоянно зависал в своём телефоне. Совсем не круто. Я ПРЯМО ЗДЕСЬ, РЯДОМ! Или вот, например, случай, когда я по-настоящему волновалась о своём бывшем парне, который в тот момент восстанавливался после реабилитации. В прошлом мне уже доводилось быть свидетелем его борьбы с наркозависимостью, и теперь моя интуиция подсказала мне, что он по-прежнему воюет со своими демонами. Когда я снова и снова пыталась донести до него свои опасения, появлялось такое ощущение, что он отворачивается от меня. Хотя он слышал мои слова на другом конце провода или

сидя прямо напротив меня, он не *слушал*. Он не позволял мне установить контакт и поговорить по-настоящему. Как если бы я протягивала руку, чтобы дотронуться до него, но она проходила сквозь его тело, словно он призрак.

Однажды это случится. Надеюсь, меня не бросят у алтаря…

Довольно долго я была тихоней в романтических отношениях — либо потому, что у меня не было выбора, либо потому, что так хотели мои парни. Но чем старше я становилась, тем больше вступалась за себя и тем больше парней в буквальном смысле исчезали! Я наконец-то набралась смелости и почувствовала себя

достаточно уверенной, чтобы быть настоящей, а они испарялись. Это не просто признавать, однако цепь неудач иногда подрывала мою способность двигаться дальше и возвращаться в строй. В душу закрадывался страх, что подобное снова повторится. Но никогда нельзя терять надежду! Любовь снова найдёт тебя. Но никогда не меняйся ради кого-то другого или ради того, чтобы наладить отношения. Если в них есть что-то нездоровое, скажи «до свидания». Во что бы то ни стало оставайся верной себе, и если эта настоящая ты такая же, как я — хочет иметь право голоса и не боится встречаться с проблемами лицом к лицу, — то рано или поздно в твоей жизни появится такой человек, которому эта черта в тебе будет казаться вдохновляющей, привлекательной и сексуальной.

Мне предстоит достичь величайшего счастья: счастья наслаждаться собой в течение всей моей жизни и принимать себя такой, какая я есть.

5. Моя битва за совершенство

Еда нужна нам для того, чтобы выжить — этот факт является непреложным для всех. Но то, как мы *относимся* к еде, определяет различия между нами.

В детстве в Англии или когда я только переехала в Лос-Анджелес, у меня никогда не было проблем с тем, чтобы есть все, что я хочу. Тогда я не переживала о своих пристрастиях и никогда не думала дважды, заказывать десерт или нет. Я росла нормальным, здоровым ребёнком. Никто не заставлял меня чувствовать себя неполноценной и сомневаться в собственной внешности. Именно поэтому мне так сложно понять, как годы спустя я провалилась в такую глубокую яму — из которой я медленно, но верно вылезаю и по сей день.

У меня есть столько чудесных воспоминаний из начальной школы, ассоциирующихся с едой: ланчи, ужины, детские праздники, празднования Хэллоуина, спортивные мероприятия. Но все эти положительные ассоциации почти исчезли к тому времени, когда мне исполнилось шестнадцать. Я не только стала видеть себя по-другому в плане внешности, но и начала ограничивать своё счастье, контролируя режим питания. В то время мой отец расстался с моей мачехой, а я как раз училась в старшей школе, совмещая огромные нагрузки, общественную жизнь, перспективную карьеру в модельном бизнесе и актёрскую карьеру. Я разрывалась между всеми этими задачами и чувствовала, что теряю контроль над своей жизнью. Я не могла справиться с болью и смятением из-за развода моего отца, и с трудом балансировала между тем, чтобы быть обычным тинейджером, и тем, чтобы осваивать две разные взрослые профессии — я выбрала их сама, но обе они в значительной степени зависели от того, как я выгляжу.

А поскольку старшая школа уже сама по себе была настоящим испытанием для уверенности в себе, то давление со всех сторон лишь ещё больше усложнило ситуацию. Я всегда занималась спортом, но в старшей школе перестала участвовать в командных видах и начала заниматься в одиночестве. Если после уроков у меня не были запланированы встречи или прослушивания, то я направлялась прямиком в спортзал и проводила там полтора часа. С одной стороны, эти тренировки ассоциировались у меня со стрессом, потому что если я пропускала хотя бы день, то начинала жутко нервничать. С другой стороны, когда я потела, то ощущала расслабление и покой: всё было под контролем — и моё расписание тренировок,

и мой распорядок дня, и сколько энергии я потратила, и что я съела, и сколько калорий сожгла. В итоге это подтолкнуло меня к тому, чтобы контролировать и то, как я выгляжу. Печально сознавать, но я упивалась своей одержимостью. Я стала выглядеть так, как должна была, по собственному мнению, выглядеть перед камерой, и подавляла свои чувства по отношению к тому, что происходило в моей жизни. Тренировки стали формой самолечения.

Но несмотря на бесчисленные часы, проводимые мною в спортзале, я начала ограничивать себя в том, что я ем и в каких количествах в течение учебного дня. По сути я морила себя голодом, съедая что-либо, только если знала энергетическую ценность этого продукта. Я крайне редко отклонялась от своего «меню». Когда во мне просыпался сильный голод, я жевала жвачку, иногда доходило до нескольких пачек за день. И вот что я вам скажу: жевательная резинка не приносит вашему желудку никакой пользы; пусть вначале она и кажется вкусной, но это не средство от голода. Вот так я пристрастилась к жвачке и кофе, попав в такую сильную зависимость от них, что мои друзья стали шутить, что никогда не видели меня без них. Когда я возвращалась домой из школы, то съедала что-нибудь лёгкое (а потом обязательно сжигала полученную энергию в спортзале). Ужин всегда готовила мама, и я с детства обожала приготовленную ею еду. Но сейчас, когда я стала ограничивать себя, некоторые блюда, которые она готовила, стали «недопустимыми». Я просила готовить мне одни и те же продукты, потому что знала, сколько калорий они содержат. А если она вдруг делала что-то неожиданное, со мной могла случиться тихая истерика. Если мы шли ужинать в ресторан, я заказывала по минимуму и из определённых разделов меню. Готовить для меня стало невероятно скучным занятием, а ходить со мной куда-то есть — это было настоящим испытанием.

Сначала мама и друзья не замечали моей проблемы, потому что всё происходило достаточно медленно; не было такого, что я внезапно начала терять в весе. Поверьте, это было бы круто — если бы мои лишние килограммы улетучивались по щелчку пальцев, я стала бы самой счастливой девушкой на свете. Но чем тоньше я становилась, тем больше людей стали обращать на это внимание. Мне льстили взгляды и комментарии. Я думала, что выгляжу потрясающе, и если кто-то говорил что-нибудь противоположное, я считала, что они мне просто завидуют. Считала, что все хотят быть такой же худышкой, как я. Сбрасывание веса и достижение образца совершенства — каким он виделся мне — стало моей главной целью. Именно тогда по-

настоящему началась моя битва с анорексией. Ушла вся радость, которую я прежде ассоциировала с едой. Ужин с друзьями пугал меня, потому что я не знала, что заказать, как вести себя, чтобы они не заподозрили неладное.

С самого детства мне нужно было обязательно съесть всё, что лежало на тарелке, до крошки — чтобы быть сытой не только физически, но и понимать это умом. Поэтому теперь, когда у меня началось расстройство, я всё равно должна была следовать этой привычке. Если бы я перестала, то испытываемый мною голод стал бы совсем невыносимым, а мои друзья и родные сочли бы это подозрительным. Поэтому я всегда должна была заказывать какие-то суперполезные и очень простые блюда. Больше никакой еды из общих тарелок, никаких кусочков того-сего. Необходимость есть больше не была поводом для весёлой встречи с друзьями, превратившись в тяжкую повинность и наказание. Я стала истощённой, дёрганой и раздражалась по малейшему поводу. Со мной было, чёрт побери, совсем не весело. Но мой план работал! У меня всё было под контролем! Я была худышкой! В то время меня больше ничего не волновало.

Моя зависимость от таблеток для похудания и слабительных тоже началась примерно лет в шестнадцать и продолжалась, даже когда мне было уже за двадцать. Одна знакомая прожужжала мне все уши о каких-то энергетических пилюлях, которые ускоряют метаболизм и якобы растапливают жир. Их ей дала её мама, что на тот момент казалось мне очень классным — это сейчас я понимаю, насколько нездоровым был тот поступок. *Моя* мама точно никогда бы не одобрила их, поэтому я начала тайком покупать их в аптеках и прятать в своей комнате. И только через несколько лет мама случайно раскрыла мою зависимость, найдя в дальнему углу шкафчика в моей ванной открытые упаковки и флаконы из-под таблеток, которые я забыла выбросить. Мне сильно хотелось верить, что эти таблетки помогали мне, но из-за них моё сердце билось быстрее, чем это вообще возможно для человека, и появились ужасные головные боли. Помню, как однажды приняла парочку этих таблеток в школе, пока ждала начала урока. Мне пришлось сесть, потому что в глазах у меня помутнело, а голова, казалось, сейчас взорвется. Я была не в силах сосредоточиться и находилась в чрезвычайно возбуждённом состоянии. Такие переходы от эйфории до крайне изматывающей подавленности, которые могли длиться неделями, стали для меня совершенно обычным явлением.

Дальше хуже. Я стала переедать, а затем очищать свой желудок. Булимия была для меня ещё одним средством обрести контроль в тот эмоционально нестабильный период моей жизни.

Иногда я обещала себе, что перестану наказывать себя таким способом. Но потом случался сильный приступ голода, который мне приходилось удовлетворять бесконтрольным обжорством, а это означало, что после мне будет необходимо очистить желудок. Я смотрела на вещи по принципу «всё или ничего». Я категорически запретила себе даже пробовать некоторые продукты, напуганная тем, что съем их сверх меры. Но поздно вечером я заходила в супермаркет, нагружала свою тележку всевозможной вредной едой, возвращалась домой в свою комнату и ела без остановки. Я проглатывала коробки с печеньем, банки мороженого, кексы, куски пирогов, а потом шла в ванную и всё это выблевывала. Вначале я пользовалась зубной щёткой, потом палочкой для волос и, наконец, перешла к пальцу. Если удавалось очистить желудок полностью, то миссия считалась «успешной». Но если я понимала, что вышло не всё, то впадала в панику. Обычно так происходило, когда я ела слишком быстро и не запивала. В таких случаях я в слезах каталась по полу, проталкивая руку как можно дальше в рот и отчаянно пытаясь отрыгнуть остатки того, что позволила себе съесть.

Я ненавидела себя за то, что делала. Но в то же время ощущала удовлетворение, потому что, утоляя голод, не «страдала» из-за внешних проявлений последствий этого. Я могла есть сладкое и жирное, но при этом не *становиться* толстой. Самое ужасное было в том, что я даже не подозревала, какой вред причиняю себе. Изнуряемая голодом, таблетками для похудания, слабительными, приступами рвоты, я теряла энергию, и мой организм начал ослабевать. Волосы и ногти утратили блеск и стали ломкими. Горло жгло, пищевод болел. Месячные прекратились, и я испугалась, что уничтожила свои шансы когда-либо иметь детей. Я была убеждена, что испортила всё настолько, что уже никогда не восстановлюсь, но при этом отказывалась признавать это поводом отправиться к врачу. Чем дольше я откладывала, тем больше могла продолжать всё отрицать и тем большего «совершенства» могла достичь. Я боялась стать толстой. Боялась, что больше не буду выглядеть так же «идеально». Умом я понимала, что у меня очень большие проблемы и что есть лучший способ прожить жизнь. Но не могла остановиться. И что самое страшное, не хотела.

Однако наступил тот момент, когда должна была вмешаться школа. Школьный психолог предупредил меня и маму, что если я не получу заключение врача о том, что мой вес находится в пределах нормы и моё состояние не является опасным для здоровья, мне нельзя будет посещать школу. По дороге на приём я была так напугана тем, что моё будущее зависит от цифры на

весах, что остановилась в «Старбаксе» и съела разной выпечки, чтобы весить больше. Паника не улеглась и потом, когда я вернулась домой и подумала обо всех этих углеводах и сахаре, которые находились в моём животе, и о том, что уже слишком поздно пытаться избавиться от них. В конце концов (уверена, всё это из-за моего обжорства в «Старбаксе»), мой вес оказался точно в допустимых пределах, формально не угрожая моему здоровью, и я получила от врача эту всемогущую справку. Можно было и дальше отрицать в школе свою проблему и продолжать идти тайным путём саморазрушения.

Ещё из того времени вспоминается поездка в Англию. Мы с мамой ехали домой, и ей вдруг ни с того ни с сего захотелось заехать в одно место. Я потеряла самообладание. У меня случилась небольшая паническая атака, потому что это было «незапланировано». Я так сильно привыкла измерять и фасовать свою еду и определять, что именно съесть, чтобы полученной энергии хватило как раз на целый день, что когда мама предложила немного отклониться от курса, я не знала, что делать. Мы всё равно заехали в то место, и мне пришлось смириться, но я пребывала в таком отвратительном настроении, что мама это заметила. А как иначе? Думаю, это был один из первых случаев, когда я была больше не в состоянии контролировать свои реакции или прятать их от мамы. Это они начали контролировать мою жизнь и вырываться наружу— до тех пор, пока я, наконец, не взорвалась.

В период борьбы со своими расстройствами мне пришлось пережить значительные колебания в весе. Были периоды, когда я была ужасно тощей — худшие показатели пришлись на две тысячи восьмой и две тысячи тринадцатый годы. Набрав вес, я чувствовала себя так, словно сорвалась и снова начинала пользоваться своими проверенными способами, чтобы скинуть лишние килограммы. Для меня не существовало никаких программ поддержки. Никакой умеренности. Всё или ничего, чёрное или белое. В худшие моменты я ощущала себя молодой девушкой в теле маленького ребёнка. Совсем не женственной, лишённой сексуальной привлекательности. Но я была настолько одержима и поглощена своим болезненным стремлением быть худой, что даже спрашивала у своих младших братьев (им было около трёх лет), считают ли они меня жирной. Сейчас я поверить не могу, что скатилась так низко.

Одним из худших побочных эффектов моего потакания своим расстройствам было то, что я годами лгала своей маме. Конечно, она всё замечала! До того, как на меня навалилось это тяжелейшее испытание, я рассказывала ей всё, делилась с ней

всеми своими сомнениями. Мы были лучшими подругами, и скрывать от неё столь серьёзные вещи было из ряда вон выходящим поступком. Знаю, она была чрезвычайно обеспокоена тем, что её маленькая девочка, которая всегда была очень уверенной в себе, вдруг стала страдать от комплекса неполноценности. Знаю, что наблюдая за тем, как я чахну на её глазах, она испытывала бесконечный страх и отчаяние. Знаю, как много боли я причинила ей, когда она узнала, что именно я делаю с собой. Она считала, что я просто полюбила тренировки и стала требовательна к питанию, что стала одной из тех, кто нездорово одержим упражнениями и внимательно контролирует свои пищевые привычки. И только когда я призналась ей в том, что больна булимией, она, наконец, в полной мере осознала, сколько страданий я навлекла на свою голову. Не удивительно, что она приняла это всё близко к сердцу, решив, что уделяла мне недостаточно внимания. Но если честно, мне просто очень хорошо удавалось лгать ей и скрывать правду. Скрывать свою боль. Скрывать способы, при помощи которых я справлялась с ней. Скрывать себя.

Но сейчас мне больше не хочется так поступать. Я слишком долго отталкивала от себя друзей и семью. Я лгала, секретничала и ничуть не переживала по этому поводу. Я искала утешения в боли, которую причиняла сама себе, и видела красоту в тех отвратительных вещах, на которые обрекала себя. Я потеряла так много времени, переживая о том, как выгляжу, и о том, как сильно я могу контролировать свою внешность, что у меня совсем не осталось его на то, чтобы создать чудесные воспоминания о годах, проведённых в старшей школе, и чтобы научиться тому, как естественно взаимодействовать со своим телом. В течение многих лет я не знала, как должно выглядеть моё тело и как должно ощущаться. Мне пришлось заново знакомиться с физическими признаками скорой менструации, с тем, как моё тело реагирует на те или иные продукты — я работаю над этим по сей день. Мне пришлось научиться умеренности. Одним из самых счастливых, одним из самых обнадёживающих дней был тот, когда я наконец набралась храбрости и сходила на приём к гинекологу. Доктор осмотрела меня и сказала, что со мной всё хорошо и что когда-нибудь у меня будут дети. Оказывается, после всего того, на что я обрекла своё тело, оно не было разрушено навсегда.

Когда-то я предпочитала помалкивать о своих проблемах с едой, но впредь я клянусь быть честной и открытой. Я бы ни за что не хотела, чтобы мои дети пережили то, что пережила я. Я бы ни за что не хотела, чтобы они в одиночку справлялись со своими

страхами и комплексами. Никто не чувствует себя совершенным постоянно. Это естественно — иногда хотеть изменить то, что видишь в зеркале. Но отыгрываться на своём теле и наказывать себя — это не решение. От обмана не жди ничего хорошего. И на самом деле я не хотела быть худышкой. Я хотела ощущать контроль над своей сумасшедшей жизнью, хотела чувствовать себя счастливой в своём теле, быть в гармонии с ним. Как только ко мне пришло осознание, что скрытность ни на миллиметр не приблизит меня к этим целям, я позволила себе принять помощь и признать, что что-то не так. Я наконец прислушалась к маме и друзьям и всерьёз восприняла их тревоги. За время наших бесед я стала больше ценить себя и придавать большее значение тем вещам, которых хотела добиться в жизни, а не сиюминутным достижениям. Я решила найти психотерапевта, чтобы вместе с ним справиться с теми проблемами, с которыми не могла справиться самостоятельно. Для человека, который хочет, чтобы другие приходили к нему за помощью, это огромный шаг вперёд. Если ради этого мне нужно было открыться людям и захотеть принять помощь, то я была готова принять эти условия с распростёртыми объятиями и открытым сердцем.

Исцеление — процесс непрерывный, и я буду работать над своими расстройствами до конца своих дней. Но теперь я знаю, что в этом мире мне предстоит достичь величайшего счастья: счастья наслаждаться собой в течение всей моей жизни и принимать себя такой, какая я есть.

Моя мама привила мне любовь к жизни, научила принимать себя и понимать, что значит быть матерью.

6. Моя мама: миф, легенда

Моя мама — суперкрутая рок-звезда. Всегда такой была и всегда такой останется. И честно, я даже представить себе не могу, что бы я делала без неё. Не проходит и дня, чтобы я не говорила себе, как мне повезло, что у нас с ней такие прекрасные отношения. Она моя лучшая подруга, моё вдохновение, моя ролевая модель. Она та, кому я могу доверить все свои секреты, моя сообщница. Джилл и Лил! Конечно, бывает, что мы действуем друг другу на нервы и сводим с ума (как и любые мать и дочь)… Но все это пустяки — без неё я бы пропала.

Благодаря маминой тяге к исследованию всего нового я так ценю жизнь и культуру. Что бы я ни проходила в школе — историю Древнего Египта, африканских слонов или далёкие страны типа Индии и Японии, — мы отправлялись путешествовать в эти новые места, чтобы увидеть всё своими глазами. Она была убеждена, что лучший способ узнать о других культурах — это погрузиться в них и посмотреть изнутри, глазами их представителей. Мы стали дуэтом путешественников-профессионалов, преуспевших в искусстве наполнения чемоданов по минимуму, и экспертов в техниках выживания.

В тысяча девятьсот девяносто девятом году мы сели на поезд в Лос-Анджелесе и отправились в Санта-Фе, штат Нью-Мексико, где ездили на экскурсии в города-призраки, исследовали город и, в частности, церковь Сан-Мигель[3] — и всё это ради школьного проекта по миссионерской деятельности в Америке, над которым я работала. Позднее в том же году мы научились не обращать внимания на нависающих над нами огромных пауков в Африке, где путешествовали на каноэ и в открытых джипах, наблюдая всевозможных красивых животных, и проехались на историческом паровозе по дикой местности. Мы праздновали наступление нового тысячелетия в Эквадоре, встав по обе стороны экватора. В 2001-м мы осматривали руины, затерянные в джунглях Белиза, летали на очень сомнительных крошечных самолетах и научились-таки ловить скорпионов после того, как на протяжении нескольких ночей обнаруживали их у себя в простынях.

Мы с мамой у входа в лагерь слонов в Африке

Тот самый период

Мы разобрались в сети железных дорог в Японии в две тысячи третьем году (хотя не понимали ни слова на японском), молились в древних храмах и приходили в пять утра на знаменитый рыбный рынок или аукцион. В две тысячи пятом мы посетили Тадж-Махал, а потом отправились на лодке по штату Керала в Индии, наблюдая за повседневным бытом местных, проживающих

вдоль берегов реки. Свой пятидесятый день рождения (в две тысячи шестом году) мама отпраздновала, исполнив свою давнюю мечту — увидеть египетские пирамиды (мы начали эту миссию из нашего номера в отеле и завершили, оказавшись в одной из пирамид). Мы побывали в гробнице фараона Тутанхамона и прокатились на верблюдах по пустыне. В Канкуне она стояла рядом и наблюдала, как мне плетут наикрутейшие африканские косички — да, в моей жизни был и *такой* период.

Когда речь идёт о путешествиях с моей мамой, «приключение» — это не просто сесть на самолёт и улететь в дальние страны. Мы должны исследовать и самих себя. Ещё с тех пор, как я училась в начальной школе, мама возила меня и моих друзей в такие места, которые их родители никогда бы не отважились посетить. Ну сами подумайте, что такого страшного в Венис-Бич? Она водила нас на мюзиклы, шоу иллюзионистов, блошиные рынки, цирковые выступления, концерты и художественные ярмарки. Она знакомила нас с людьми из разных слоёв общества и побуждала нас выйти из зоны комфорта и испытать неизведанное. Может, она и не была похожа на других мам, но она была *моей* мамой: всегда самой классной, самой передовой из всех знакомых мне женщин, той, кто могла найти ответ на любой вопрос и поддерживала мои творческие начинания и индивидуальность.

Просто прелесть! Две лучшие подружки на фоне египетских пирамид

Ещё мама всегда была рядом, чтобы помочь мне принять

важнейшие в жизни решения. Никогда не давила, но всегда выслушивала, поддерживала и добавляла свои пять копеек. Когда я выбирала школу для учебы в старших классах и подавала заявления, то сразу же влюбилась в заведение «Гарвард-Уэстлейк» в Лос-Анджелесе. Кампус для первокурсников, где мне предстояло учиться, пока не перейду на следующую стадию и в другой кампус, располагался в бывшем кампусе Уэстлейкской школы для девочек, где двадцать лет назад училась моя мама. Она поехала со мной на вступительное собеседование, и оказалось — просто сумасшедшее совпадение — что его проводил один из её старых учителей. Он всё время шутил и спрашивал, пошла ли я в маму, потому что если так, то тогда немного удачи им точно не помешает. Он рассказывал мне истории, почему её считали бунтаркой — она украшала вышивкой свою форму, носила туфли на платформе и красила волосы. Мама плыла против течения и никогда не боялась выделяться из толпы. Но её прежний учитель специально подчеркнул, что она была отличной ученицей и все любили её. Просто у неё всегда была на всё собственная точка зрения.

Тогда я решила никого не обманывать и честно ответить на его первый вопрос, сказав, что я совершенно другая и им не о чем волноваться. Хотя, пусть во мне никогда не было маминого бунтарского духа, моя дерзость и способность открыто высказывать своё мнение, должно быть, перешли ко мне от неё. Она была прогрессивной и никогда не боялась, что о ней подумают люди, за что я очень её уважаю. Если мы поставим рядом со старшеклассницей Джилл старшеклассницу Лил, то увидим, что они совсем не похожи: бунтарка и хорошая девочка. Но со временем я стала замечать, что между нами всё больше сходства, причем не только внешнего (мы почти как близнецы, вот как мне повезло!), но и внутреннего. Нас роднит упрямство, пытливый ум и радость от знакомства с новыми людьми и получения нового опыта.

Хотя, будучи тинейджером, я ничем не походила на маму в этом же возрасте, пока я росла, мы в той или иной степени могли затронуть любые вопросы. Запретных тем просто не существовало, и поэтому я всегда чувствовала, что могу быть откровенной. Я помню день, когда у меня впервые начались месячные и я обратилась к маме за помощью, помню день, когда решила начать брить волосы на ногах, даже первый раз, когда захотела надеть трусики-тонги. Я уже молчу о разговорах про школу, мальчишек, секс, наркотики, алкоголь — ну, знаете, самые *весёлые*. Мама в одиночку воспитывала дочку-подростка, которая задавала всевозможные вопросы. И так как нас было всего двое, она приняла на себя ответственность отвечать на все. Благодаря выработанной годами открытости и лёгкости наших разговоров, теперь я могу свободно говорить о вещах, которые считаются запретными или деликатными. В какой-то степени именно это пробудило во мне любовь к журналистике, помогло обрести свой голос и формировать свои суждения, а также вдохновило меня высказываться прямо и откровенно, что, в свою очередь, подбодрит других молодых людей делать то же самое. Я понимаю, что не у всех дочерей такие же, как у меня, отношения с мамами, но наше общение научило меня тому, что главное в любых взаимоотношениях — открытый и честный разговор. Иначе как мы сможем наладить контакт? Ведь мы сближаемся, только когда нам по-настоящему удаётся найти общий язык.

Самое главное, что передала мне мама, — это слова мудрости, которые я никогда не забуду и которым всегда буду

следовать: «Твоя оригинальность отличает тебя от других и тем самым делает тебя прекрасной» — фраза, которую я уже упоминала, и «Кто бы что ни говорил, двигайся дальше» — этому маму научила моя бабушка. И этими простыми, но невероятно актуальными истинами я охотно поделюсь со всеми, кто будет слушать. Научив этим мантрам, мама мотивирует меня быть собой и самовыражаться так, как хочется этого мне. Принимать то, что отличает тебя от других, — значит, принимать себя таким, какой ты есть, даже с недостатками. Мама вселила в меня уверенность в себе, независимость, и даже в самое трудное для меня время — когда у меня было расстройство пищевого поведения или когда я переживала неудачные отношения — она всегда была рядом и поддерживала меня. Она никогда не боялась высказывать своё мнение, даже если знала, что я не захочу слушать. Так было и в том случае, когда мои отношения с молодым человеком эмоционально травмировали меня, но я так сильно была увлечена им, что не осознавала серьёзность происходящего. Вместо того, чтобы запретить мне встречаться с тем парнем, мама выслушала меня и подтолкнула к пониманию ситуации, чтобы я сделала выводы самостоятельно. Она помогла мне увидеть, как этот человек со мной обращался и на что он был способен, помогла понять, что мне никогда не удастся изменить его. Но если рядом с ним я не чувствовала себя совершенством, то должна была двигаться дальше и найти того, с кем буду! Незачем соглашаться на такую жизнь — быть с тем, кто совершенно не ценит тебя.

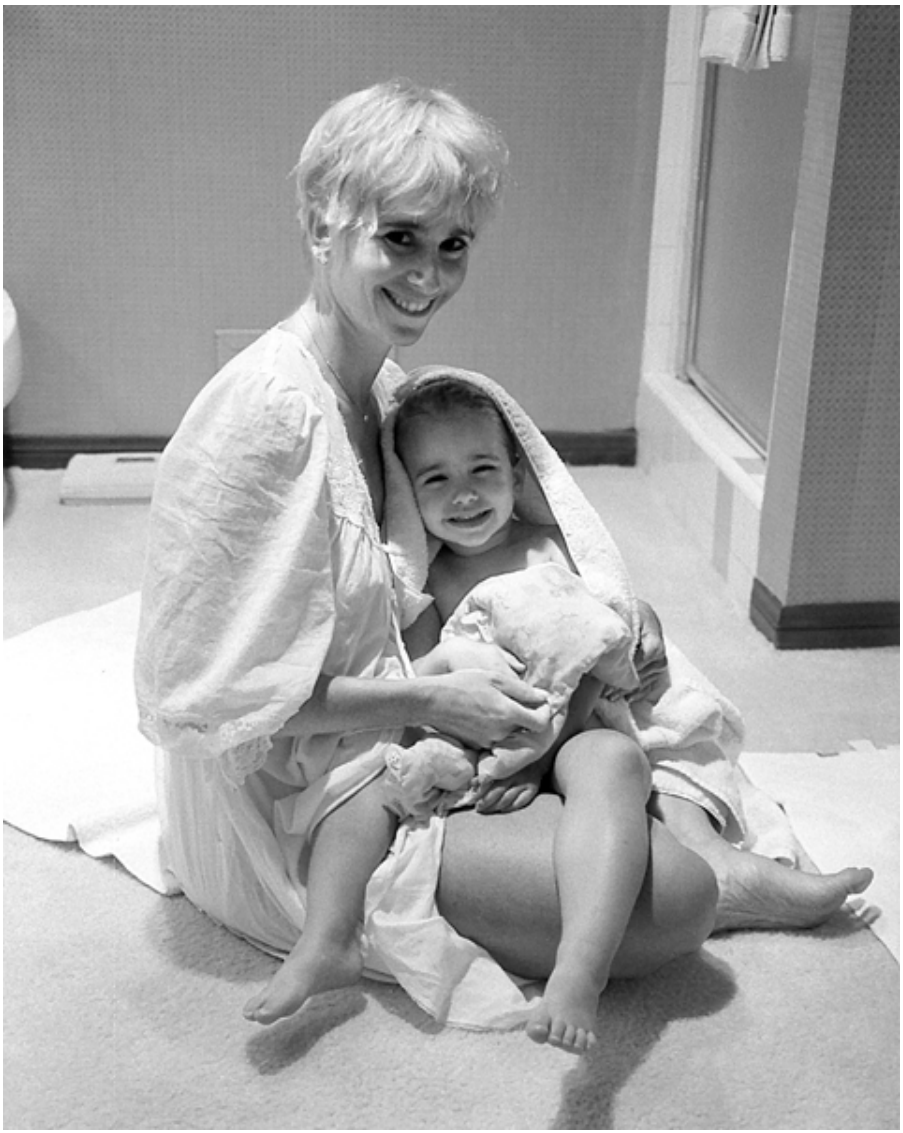
Все эти годы наша с мамой близость дарила мне невероятные воспоминания и радость, но чем старше и чем независимее я становилась, тем труднее становилось управлять нашими отношениями. У меня появилась потребность жить своей собственной жизнью, о которой маме совсем не обязательно знать все детали. Но мысль о том, чтобы отделиться, когда мы по-прежнему оставались близки, ставила меня в тупик. И это оказалось по-настоящему сложно, ведь в нашей жизни не было такого типичного периода расставания, когда дети уезжают учиться в колледж. Я съехала из маминого дома, когда мне было двадцать, но всё равно живу на той же улице. Кому-то это может показаться лицемерным, хотеть дистанцироваться, но в то же время хотеть быть рядом — поверьте, я сама до сих пор не могу разобраться в своих желаниях! И я не говорю, что это плохо! Мне нравится, что я могу дойти до своего дома пешком! Просто это нельзя назвать идеальным для здорового разлучения, наоборот, так мы лишь ещё больше поддерживаем нашу многолетнюю привязанность друг к другу.

Помню, как будучи тинейджером, испытывала чувство вины, если вдруг у меня появлялись планы на выходные, потому что не хотела оставлять маму одну. Если я уйду, что она будет делать? Мама никогда не давила на меня в этом плане; я сама давила на себя. Думаю, такое поведение является обычным в таких сложных, но близких взаимоотношениях между матерью и дочерью, как у нас. У меня было врождённое чувство ответственности — защитить маму от одиночества, и наверное, это во многом совпадало с её инстинктами защитить меня. Это чувство долга не ушло, даже когда я повзрослела: она по-прежнему оставалась моей мамой, вырастившей меня в одиночку, но мне хотелось начать получать свой собственный опыт. Мне нужно было обрести собственный голос. Я никогда не стремилась к тому, чтобы физическая дистанция превратилась в эмоциональную, или чтобы мама считала, будто я не хочу её вмешательства в мою жизнь и мне плевать на её мнение. Я всегда буду хотеть этого. Но ещё я всегда буду хотеть жить отдельно.

Первые серьёзные попытки отдалиться начались у меня в шестнадцать лет, что совпало с моими расстройствами пищевого поведения. Приближалось окончание учёбы в старшей школе, когда мама стала встречаться кое с кем, и я начала использовать её роман как оправдание своим секретам и лжи в отношении того, что со мной происходило. Мамино внимание теперь было сфокусировано не только на мне, и я использовала это в своих интересах. Я приняла ответственность на себя и стала сама о себе заботиться, чтобы у мамы могла быть собственная жизнь, и она поверила, что со мной всё хорошо. Когда мама наконец узнала о тех крайностях, на которые я пошла, то обвинила во всём себя и была очень подавлена. Она решила, что как мать подвела меня. Этого никогда не должно было произойти, как же так? Я лгала своей лучшей подруге, самому близкому мне человеку, который всегда мотивировал меня принимать себя такой, какая я есть, считать свои недостатки прекрасными. Я всегда верила в то, что она говорила. Однако под влиянием эгоцентризма и болезни я отвергла её заветы и причинила ей боль. Меньше всего мне хотелось, чтобы мама начала сомневаться в себе как в родителе, потому что всё, что она когда-либо делала — это любила и вдохновляла меня.

Стоит ли говорить, что я не знаю, как бы справилась без маминой поддержки, участия, без её плеча, на которое всегда можно опереться. Её советы бесценны, а жизненные уроки — бесчисленны. Она привила мне любовь к жизни, научила принимать себя и понимать, что значит быть матерью. Когда-то я проявляла непокорность и действовала по-своему, но сейчас

прекрасно понимаю, через что ей пришлось пройти из-за меня, когда я была младше. Но мама при любых обстоятельствах оставалась сильной и выражала мне свою любовь, чем я необычайно горжусь и за что безмерно благодарна. Мама стольким пожертвовала ради меня, и если мне повезёт, надеюсь, когда-нибудь я вырасту хотя бы наполовину такой же женщиной, как она. Женщиной с большой буквы!

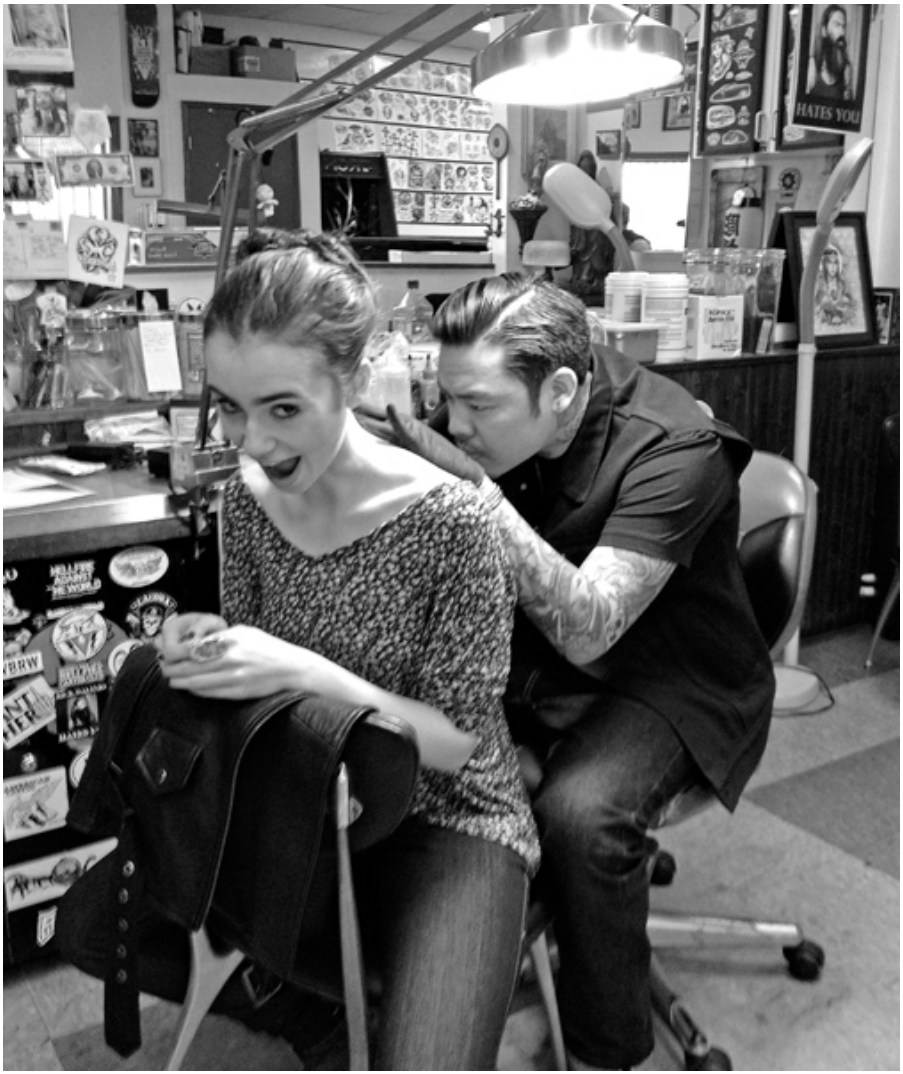


Вечность может оказаться очень даже прекрасной штукой. Есть что-то необыкновенное в том, как татуировки отражают определённый момент нашей

жизни, чтобы навсегда запечатлеть его в нашей памяти.

7. Каждая татуировка рассказывает свою историю

Когда я думаю о произведении искусства или о коллекции модного дизайнера, которые мне действительно нравятся, то задаюсь вопросом — почему они пришлись мне по душе. Художники вкладывают свой смысл во всё, что создают, хотя мой личный жизненный опыт может заставить меня видеть в их произведениях совершенное иное. К тому же со временем наше восприятие тоже меняется. Вдруг оказывается, что некогда поражающие наше воображение вещи больше не представляют для нас интереса. Именно из-за способности искусства к трансформации мне так хотелось и в то же время было так страшно сделать татуировку. Эти картинки остаются с нами навсегда. Возможно, сначала я буду обожать свою татуировку, но что если она перестанет нравиться мне уже через неделю? Или через месяц? Через год? Через двадцать лет? Это изображение никогда не изменится, а я с детства не очень любила постоянство. Я часто передумывала; я знала, что мне нравится, но меня не прельщала мысль надолго привязываться к чему-то одному. Я обожала менять свой стиль в одежде, менять обстановку в своей комнате и предметы, которые коллекционировала. Мысли о вечности пугали меня. Казалось, что нет ничего, что могло бы существовать так долго. Но с другой стороны, опять-таки с самого раннего детства, я очень хотела иметь татуировки, хотела, чтобы моё тело стало холстом. Есть что-то необыкновенное в том, как татуировки отражают определённый момент нашей жизни, чтобы навсегда запечатлеть его в нашей памяти. Они являются прекрасной формой художественного самовыражения — уникальные символы, выражающие наши индивидуальности и рассказывающие истории наших жизней. Ещё у них есть свойство связывать с родными местами, даже если мы много путешествуем. Это как всегда носить с собой частичку дома. Выходит, вечность может оказаться очень даже прекрасной штукой!



На моём лице шок, а не боль — первая из многих татуировка от доктора Ву

Моя самая первая татуировка была сделана на спине — написанная моим почерком фраза «Навсегда с любовью», потому что я верю в то, что любовь может продолжаться всю жизнь, будь то любовь к партнёру, другу, своей семье или самой себе. Каждая моя татуировка сделана по моим собственным эскизам, большей частью созданным под впечатлением от фильмов, в которых я снималась, и имеет глубоко личный смысл. Все эскизы вырисованы тонко и изящно, что значительно облегчает работу с татуировкой и сокращает время, которое было бы потрачено на то, чтобы прокрасить тёмные, толстые линии. Я придумывала их все сама, хотя время от времени мне помогала мама и, само

собой, тату-мастера. Мне очень повезло с моим первым опытом нанесения татуировки, даже слишком, а всё потому, что я работала над ней с гением — Доктором Ву. И дело не только в том, что каждая его работа индивидуальна, просто ко всему прочему он ещё и отличный парень! Он очень терпелив, всегда готов к сотрудничеству, поэтому мои идеи соединились с его художественным даром и вниманием к деталям. Мне было так весело с ним, что совсем не хотелось уходить. Как только мы заканчиваем, я готова вернуться. Велики шансы того, что после написания этих строк у меня появится ещё парочка тату! Пока что я подумываю о лебеде или морском коньке, но кто знает, может быть, они оба пополнят мою коллекцию. Один-то уж точно.

Некоторые эскизы моих татуировок были нарисованы за недели до похода в мастерскую, некоторые — за несколько минут до сеанса, а парочка была запланирована давно, но изменилась в последнюю секунду, под действием внезапного вдохновения. К счастью, я обожаю их все! Спустя неделю после нанесения первой татуировки я записалась на сеанс, чтобы сделать вторую. Я подсела на них. Вернувшись в тату-салон, я набила еще одну на запястье: особая комбинация из сердца и инициалов «LJ», обозначающих моё имя, Лили Джейн, а также напоминающих о дорогих мне людях, имена которых начинаются с J (и которых немало). Сердце дополнено ангельскими крылышками, и над ним возвышается британская корона, на случай если кому-то, в том числе и мне самой, понадобится небольшое напоминание о моих корнях.

Наилучшее украшение для руки

Затем я заставила себя взять паузу и выждать год, прежде чем сделать третью (как же тяжело далось ожидание!). Когда, наконец, этот момент настал, а терпеть уже не было сил, я как раз завершила свою работу в фильме «С любовью, Рози». Во время съёмок в Дублине я прочла прекрасное стихотворение Элис Уокер, и его название, «Природа этого цветка — цвести»[4], глубоко затронуло меня. Мне захотелось обыграть это название и изобразить настоящий цветок, изначально решив, что это будет лилия. Но потом я передумала в пользу британской розы, потому

что она перекликалась с именем Рози — так звали мою героиню в фильме. Слова, написанные моим почерком, образовывали стебель цветка, и ещё я добавила один опавший лепесток, символизирующий, что я могу быть такой же нежной, как он, но в то же время сильной и выносливой, как сама роза. Я решила набить эту татуировку на ноге, потому что с такого ракурса на неё легко посмотреть и вспомнить её значение. Ещё такое расположение казалось правильным как с физической, так и с эмоциональной точки зрения — ведь в этой цитате говорилось о росте, процветании и предназначении.

Четвёртая тату начинается на моём левом боку и заканчивается под левой грудью. Это изображение маленькой феи-балерины, сидящей на луне и дующей на одуванчик, парящие семена которого складываются в цитату американского поэта Джеймса Бротона: «Истинная нежность не в хрупкости»[5]. Образ балерины связан с моей любимой бабушкой Джейн, которая была признанной профессиональной танцовщицей; луна знаменует собой фразу, которую я повторяла своим родителям: «Я люблю тебя больше, чем расстояние до Луны и обратно»; одуванчик символизирует заветное желание, отправленное вселенной в надежде, что когда-нибудь оно сбудется; сама же цитата напоминает мне о том, что, будучи нежной, утончённой и чувствительной, можно быть одновременно сильной и несгибаемой. Я могу быть кем угодно. Я разная. Каждый день я

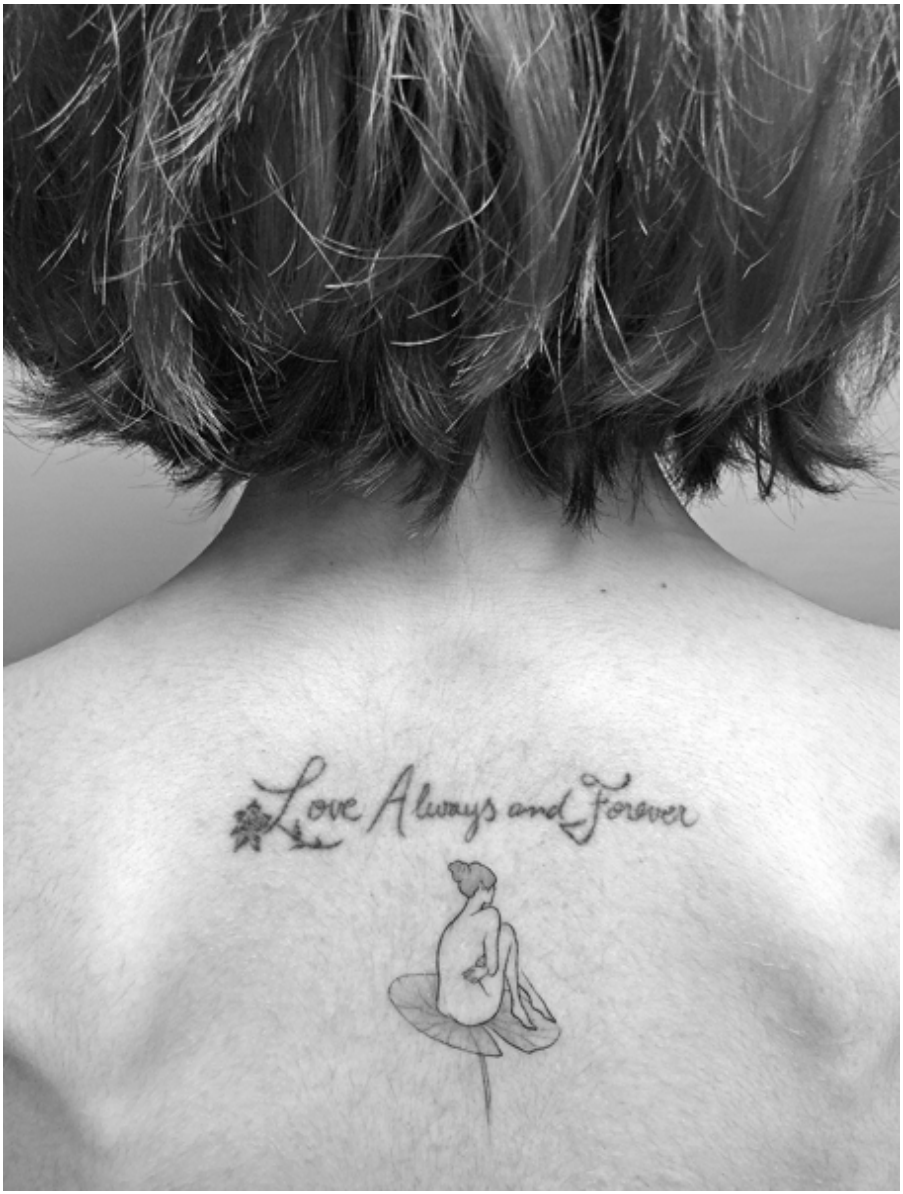
смотрю на эту татуировку, чтобы лишний раз сказать себе, какая я живучая и сильная, особенно в трудные времена.

Зажигаем с Доем, по татушке за раз

Во время съёмок в фильме «Окча» в Южной Корее весной две тысячи шестнадцатого года я узнала, что татуировки в Сеуле не то чтобы считаются противозаконными, но чтобы использовать иголки для нанесения татуировок, человек должен быть лицензированным врачом. Неудивительно, что татуировки там, по большому счёту, делаются подпольно. Конечно же, это стало моей целью. Я нашла потрясающе талантливого художника по имени Дой, чьи работы были просто невероятными, а тонкие линии и деликатность исполнения очень подходили к уже имеющимся у меня рисункам. От его пронизанных эмоциями эскизов захватывало дух, и я сразу поняла, что именно он должен набить мне татуировку в память о моём путешествии. Вместе с другом я отправилась в его мастерскую, которая разительно отличалась от всех остальных, где мне довелось побывать. Вместо толпы людей, громкой музыки и обилия кожаной мебели здесь были зажжённые свечи, много дерева, тишина и покой — но лишь до тех пор, пока мы не добрались до стереосистемы и не врубили музыку, чтобы взбодриться. Кроме нас там больше никого не было, и умиротворяющая, расслабляющая аура этого места чуть было не усыпила меня! К тому времени я уже настолько привыкла к ощущениям, что совсем не чувствовала боли. Это был прекрасный духовный опыт, что в полной мере отражается в моей татуировке — изображении «водяной лилии»: молодая девушка

(то есть я) обнимает себя, сидя на листе кувшинки. Я сделала её на память о фильме «До костей», в котором закончила сниматься месяц назад и где главными темами были любовь к себе и принятие себя.

Мои татуировки — это не только прекрасные произведения искусства, на которые приятно смотреть; ещё это важные напоминания. Они стали частью меня и, символизируя различные этапы моей жизни, дарят мне новое чувство постоянства. И даже если они не каждому придутся по душе, эти тату — часть того, что делает меня уникальной. И я люблю их. Какой бы противоречивой они меня ни делали!



Это лишь начало истории. Оставайтесь со мной…

Зачем жить скучно, если иногда можно привнести в свою жизнь немного глупостей.

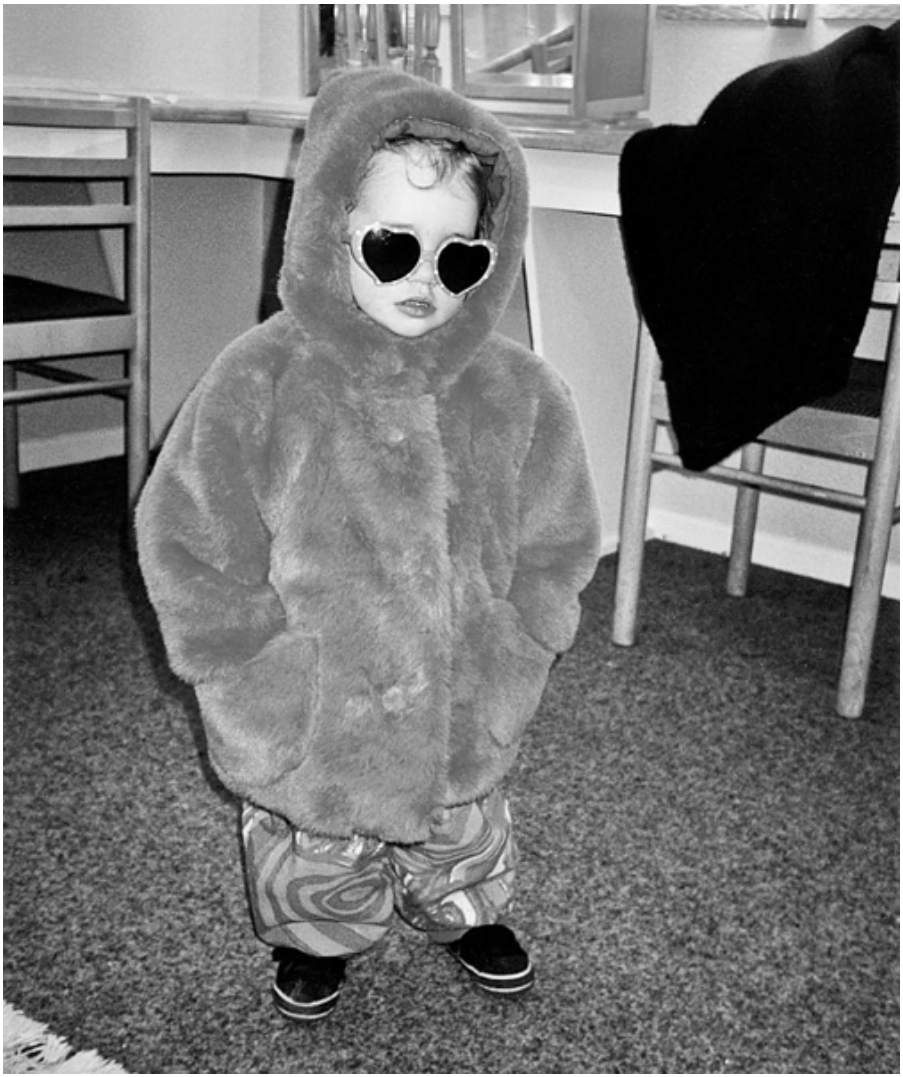
8. Дурачьтесь. Это притягивает людей. Быть нормальным жутко скучно

Я никогда не стеснялась того, что могла показаться кому-то глупой. Жизнь слишком коротка для этого. Важно делать то, что тебе нравится, даже если другие люди посчитают это странным. Да и вообще, кто они такие, чтобы утверждать, что странно, а что нет? Разве *они* устанавливают стандарты крутизны? Нет. Делать то, что любишь — в этом наша уникальность. «Придурочная», «Ботанка», «Тормоз», «Чудило», «Чокнутая», «Сумасбродка» — я бы с гордостью носила все эти прозвища, если это значит каждый день смеяться, улыбаться и быть счастливой!

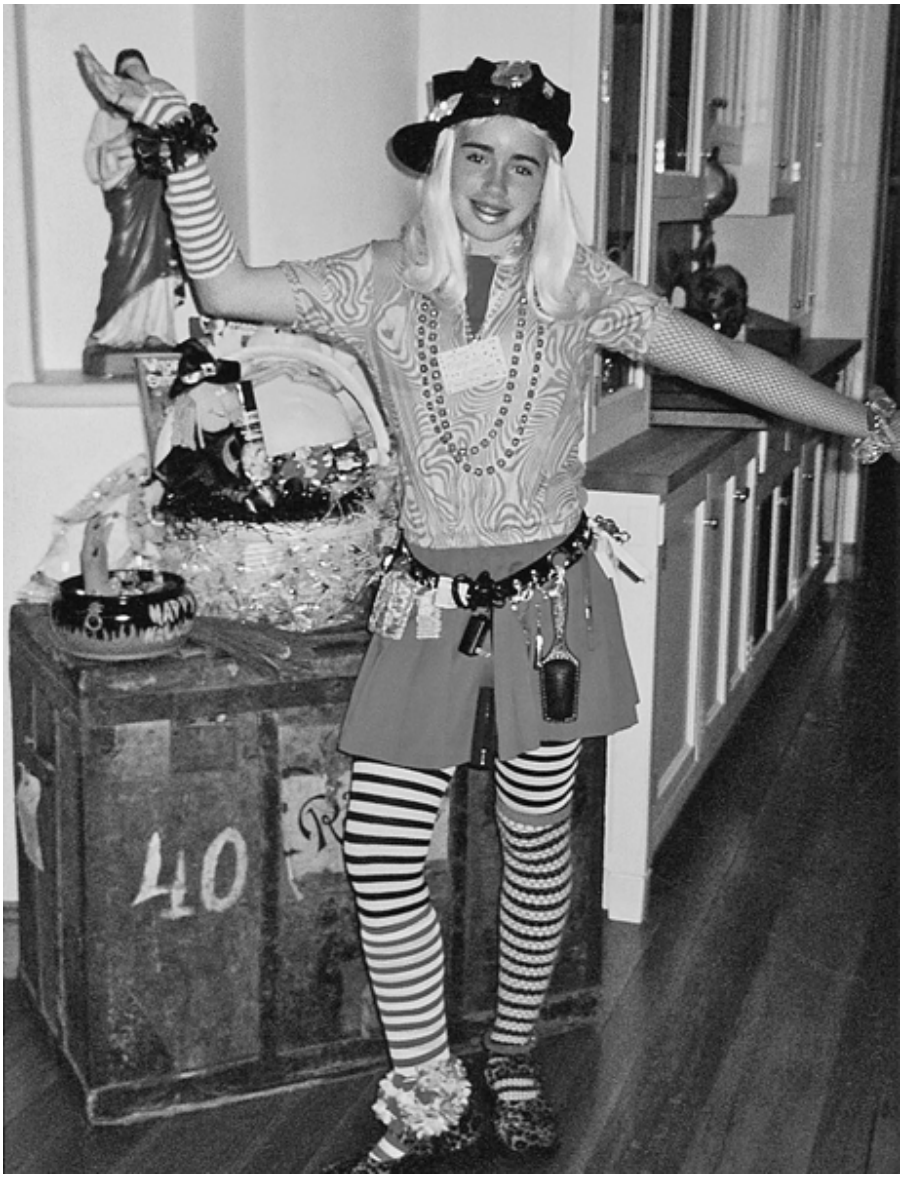
Вот список того, что приносит мне радость, но за что другие люди могут осудить меня или вообще не поймут. Ну и плевать, потому что быть дурашливой Лили — раскованной, спонтанной, беззаботной — куда веселее, чем быть жалкой Лили. Наша жизнь зачастую уже распланирована заранее, продумана каждая мелочь, поэтому я лишь приветствую всё, что так или иначе будет поднимать мне настроение каждый день.

1. Я всегда любила наряжаться — для школьных спектаклей, просто забавы ради или на Хэллоуин. Ещё до того, как переодевание в костюмы стало частью моей профессии, это было лучшим поводом сыграть роль, перевоплотиться в кого-то другого. И я относилась к этому очень серьёзно! Готовые костюмы, которые продаются в пластиковой упаковке, меня не устраивали (без обид). Я прочёсывала лавки с винтажной одеждой и магазины аксессуаров, рылась в мамином шкафу, чтобы потом собрать всё воедино. Всё было на высшем уровне — я неделями планировала свой костюм, придумывая что-нибудь совершенно безумное и сложное для исполнения. Как-то раз я нарядилась в духе «Полиции моды»: облачилась в несочетающиеся между собой

вещи, надела пояс для инструментов, где, помимо прочего, поместились фен для тех, у кого не заладилось с причёской, и штрафные талоны для тех, кто одет не по моде — и поверьте, в тот день я пользовалась ими очень часто.



Как официальный представитель «Полиции моды», считаю, что мне тоже не помешало бы выдать штрафной талон



2. Октябрь приходит и уходит, а моя любовь к игре в переодевания остаётся. Каждую весну мы с друзьями отправляемся на фестиваль «Ренессанс»[6], который проходит недалеко от Лос-Анджелеса. Эту всегда с нетерпением предвкушаемую ежегодную традицию начали мы с мамой, когда я была помладше, и я по-прежнему надеваю тот же наряд, что купила на ярмарке в четырнадцать лет. Правда, сейчас он сидит на мне немного по-другому… так что из маленькой принцессы я превратилась в слегка перезрелую девицу. Но мне совсем не стыдно зажигать в этом костюме! Я горжусь своей

вовлечённостью. Мы бегаем кругами, во всё горло крича «Ура!», едим варёную кукурузу и огромные солёные огурцы, фотографируемся с нимфами, кланяемся королеве Елизавете и её придворным дамам, общаемся с такими же энтузиастами, как мы, и поддерживаем рыцарей, которые сражаются «не на жизнь, а на смерть». И плевать, насколько глупым это может показаться. Мне это событие жутко нравится, и я ни за что не пропущу его. Некоторые из нас, в какой бы части мира они ни находились, прилетают обратно домой ради того, чтобы поехать на фестиваль. Сейчас это уже как обязательство.

Тогда…

Сейчас…

3. История о Гарри Поттере — ещё одно моё серьёзное увлечение. Все без исключения книги. Каждый фильм — я смотрела их раз сто, но всякий раз, когда их показывают по телику, я приклеиваюсь к экрану, цитирую строчку за строчкой, притворяясь Гермионой. Не знаю, но что-то в этой франшизе вызывает у меня чувство, как будто я дома! Она определила моё детство, вдохновила меня растворяться в историях и переноситься в свой счастливый уголок. Помню, как мама могла заниматься покупками, а я просто сидела где-нибудь в уголке на полу и читала. В детстве я мало от чего фанатела, но если речь шла о

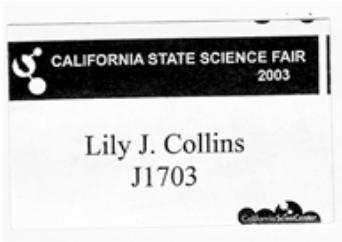
Гарри Поттере, то *я* была тем ребенком, который стоял в очереди за книгой, как только наступал день продаж, и *мне* необходимо было увидеть фильм сразу же, как только его выпускали в прокат. Во время экскурсии на студию «Warner Bros.» в Лондоне можно было покататься верхом на метле в официальной мантии игрока в квиддич… Конечно, я покаталась — как можно было упустить такой шанс???

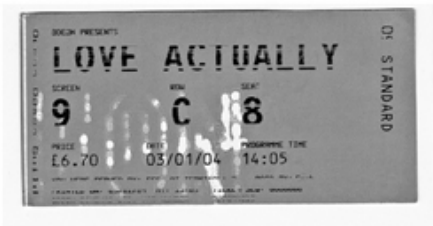
4. Ещё одной моей тайной слабостью являются поездки в тематические парки, особенно в Диснейленд. Я бы проводила там каждый день, если бы могла. Может, это потому, что Дисней заставляет меня почувствовать себя ребёнком, или потому, что когда-то (и иногда сейчас…) мне нравилось притворяться сказочной принцессой. Неважно, сколько мне лет. Мне всегда будет здесь нравиться. Даже будучи взрослой, я отпраздновала здесь немало дней рождения и ничуть не стыжусь этого. Я обожаю гулять по парку, а особенно мне нравится наблюдать за маленькими детьми, которые оказались здесь впервые — как широко распахиваются их глаза, когда они встречают кого-то из персонажей или катаются на аттракционах. Я люблю бывать здесь с друзьями: нацепив уши Микки Мауса, кататься на «американских горках» и орать во всё горло, потом смотреть фейерверк, приходя в совершенный восторг от всей этой магии. Каждая поездка сюда для меня по-прежнему словно первая, я никогда не устану от аттракционов. Никогда не перестану открывать этот парк для себя снова и снова и жду не дождусь, когда смогу привезти сюда своих детей и снова пережить все эти эмоции, но уже вместе с ними.

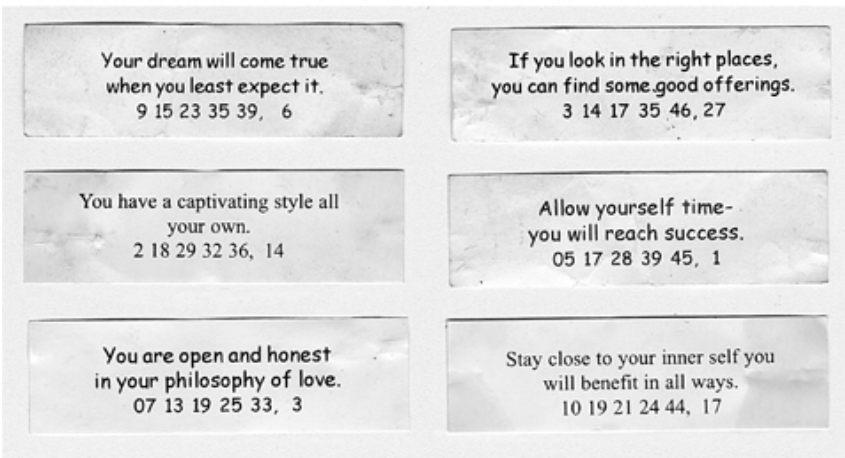
Хотите верьте, хотите нет, но я по-прежнему прихожу в дикий восторг, когда встречаю её

5. Я ездила на блошиные рынки ещё в коляске, когда мама катала меня вдоль рядов. Вообще-то, спустя пару часов мне частенько приходилось ходить самой, потому что она накупала слишком много вещей и надо было куда-то их складывать. (Спасибо, мам!) Мы выезжали на рассвете, колесили по сельским районам Англии или Лос-Анджелесу, когда ещё солнце не встало, и оставались до самого конца, когда торговцы начинали уносить своё барахло. Иногда мы с мамой оставались и после закрытия и даже проверяли мусорные баки, ведь торговцы могли оставить там что-то, чтобы не тащить всё обратно домой. Понимаю, кому-

то это покажется диким и даже отвратительным. Но наши находки зачастую были в отличном состоянии, и если бы мы не забирали эти вещи себе, их всё равно увёз бы кто-то другой. Вы не поверите, но порой мы находили совершенные сокровища — среди них была и потрясающая, вышитая голубым и золотым бисером сумочка, которую я забрала домой, почистила, а потом взяла на вручение премии «Grammy», на которую был номинирован мой папа за саундтрек к мультфильму «Тарзан» «You'll Be in My Heart». На красной дорожке меня даже спросили, что это за бренд. Я дерзко ответила: «La Poubelle», чтобы произвести впечатление, хотя по-французски это означает «мусор». Но «что для одного мусор, для другого — сокровище», точнее не скажешь, и эта сумочка по сей день хранится в моём шкафу.







Раньше я думала, что когда вырасту, буду продолжать ненавидеть антиквариат не меньше, чем в детстве. Но сейчас я стараюсь найти рынки и старые магазинчики везде, куда бы ни приехала. Мне никогда не надоест ходить по ним и высматривать что-нибудь для своей коллекции. Кто знает, какие скрытые сокровища мне удастся найти? Я больше не коллекционирую одинаковые вещицы: прошли времена мягких игрушек из серии «Beanie Babies» (я была просто одержима ими!), кукол «Spice Girls» (у меня есть все!), бесконечных комплектов классных старинных ключей, винтажных металлических коробок для ланча и мишек из мультика «Заботливые мишки». Но азарт охоты будоражит меня, как и прежде.

6. А здесь, в произвольном порядке, перечислены прочие глупости, которые делают меня счастливой: я обожаю солёные огурцы; безумно люблю яблоки; питаю слабость к чаю, который остыл, простояв несколько часов; меня очаровывает игра теней; когда я иду по улице, то чаще всего смотрю вниз, а не перед собой, чтобы не пропустить замаскированный стрит-арт; в течение дня мне нужно всё время наносить на руки антибактериальный гель или крем (я не ипохондрик, мне просто нравится быть чистой); я без ума от чёрно-белых фотографий (в чёрно-белом исполнении всё кажется куда более романтичным); у меня есть привычка прыгать в кадре во время фотографирования; я создаю творения, которые называю «Макияж Моне» — это то, что остаётся на салфетках для удаления макияжа после того, как я стираю ими косметику с лица; у меня есть коллекция корешков билетов на концерты, в кино или музеи ещё со времён начальной школы (она по-прежнему со мной, и я могу рассказать, где и с кем была!); ещё у меня есть коллекция бумажек с предсказаниями из китайских печений — я считаю, что если буду хранить их, то они принесут мне удачу; и, конечно, я пою в машине, когда начинает играть моя любимая песня, даже если не знаю слов. Ещё я обожаю танцевать, везде и когда только можно. Пустым танцполом меня не испугаешь. Я думаю: «Что ж, кто-то же должен быть первым. Так почему не я, чёрт возьми?» И с удовольствием, причём достаточно часто, иду на компромисс со своей популярностью и купаюсь в лучах стробоскопов.

Я же говорила вам, что была без ума от солёных огурцов, даже если они на палочках

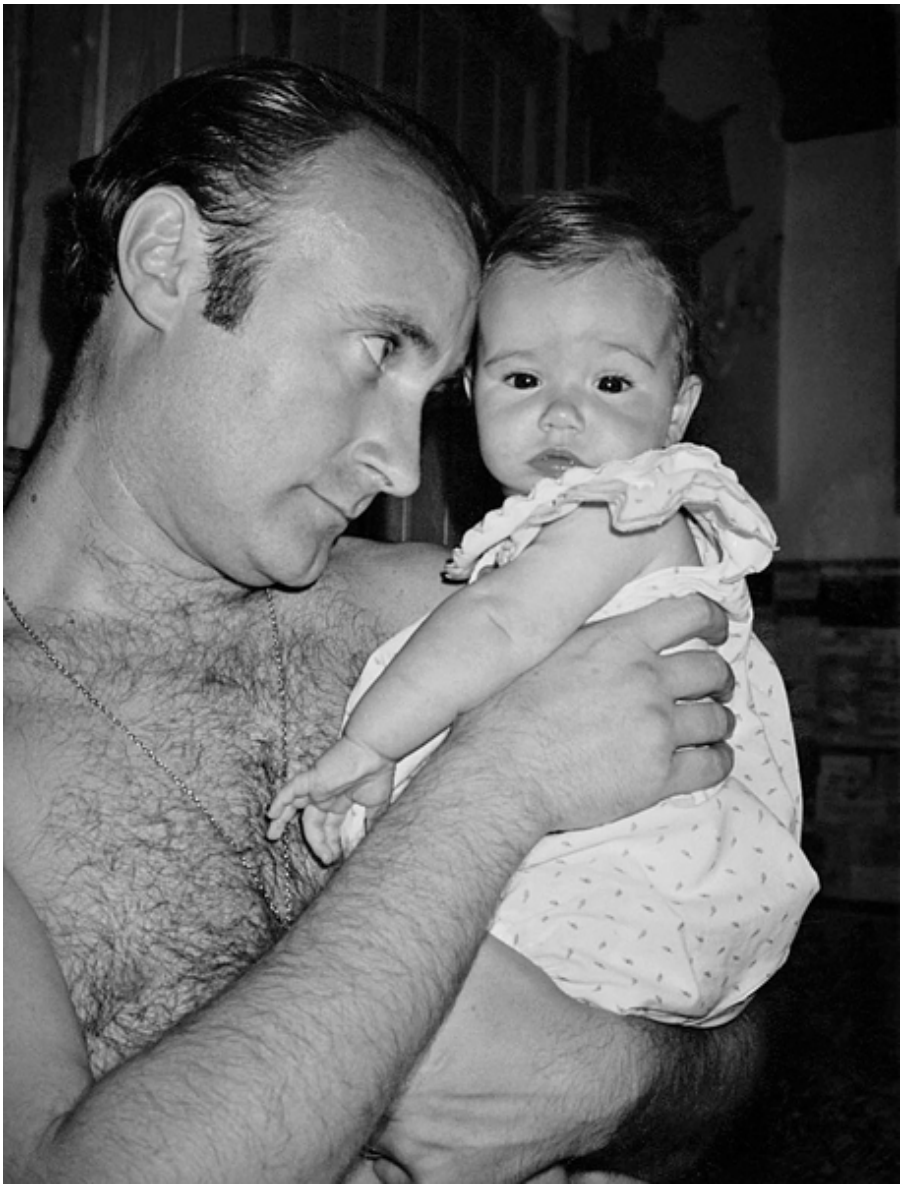
Если говорить в общем, то я просто люблю смеяться. Люблю улыбаться и делать что-нибудь спонтанное и весёлое со своими друзьями и родными. Когда мы проводим время с теми, с кем по-настоящему кайфово, с теми, кто делает нас счастливыми, наши причуды, то, что нам нравится делать — всё это становится тем, что очаровывает и привлекает в нас. Пробуя что-то новое, мы словно рождаемся заново. Зачем жить скучно, если иногда можно привнести в свою жизнь немного глупостей.

Всем нам необходимо слышать, как наши родители говорят, какие мы замечательные; каждой дочери необходимо знать, что её отец любит её, и чувствовать, что эта любовь настоящая.

9. Письмо ко всем папам

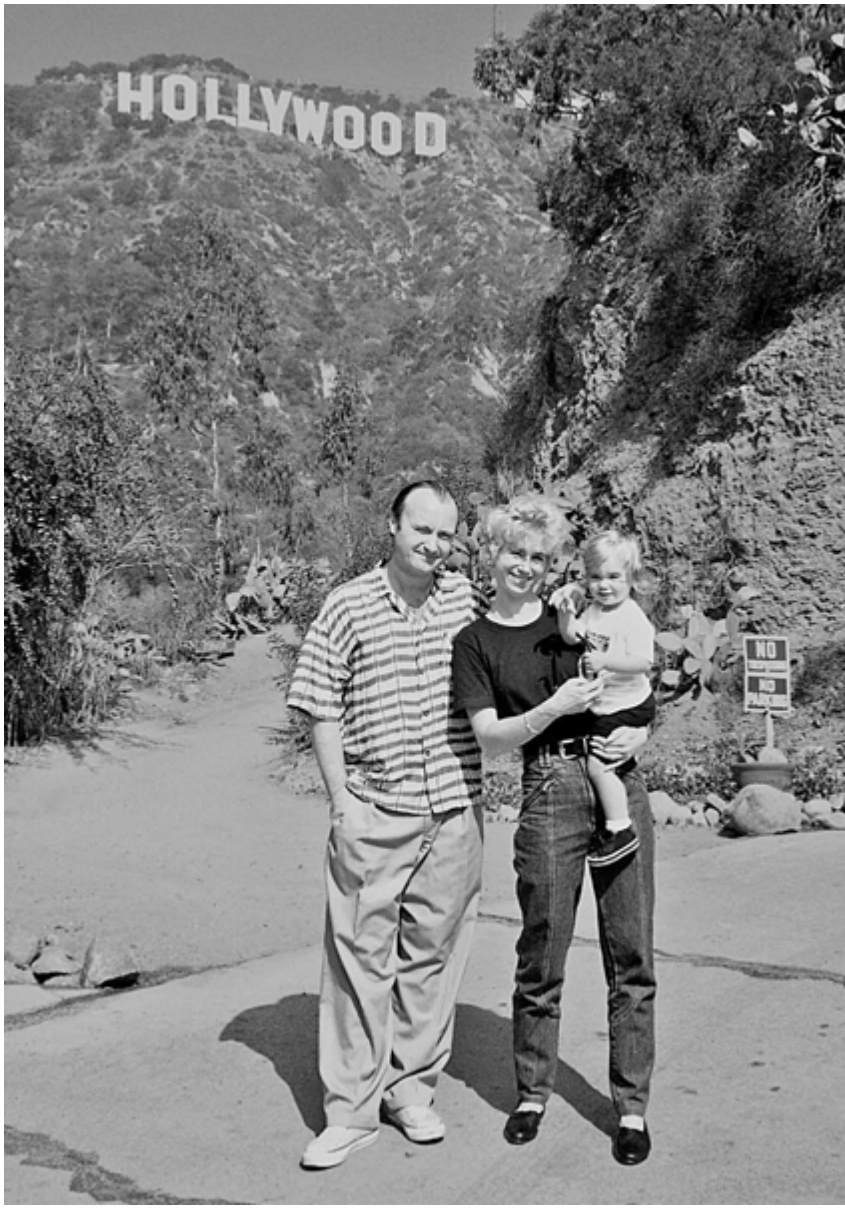
Отношения между отцом и дочерью очень многогранны. Мы всем сердцем любим своих пап, хотя иногда они могут выводить нас из себя. Порой они чересчур опекают нас, а иной раз даже не заметят. Я очень многое узнала о себе благодаря отцу, и чем старше я становлюсь, тем больше понимаю, как сформировали меня наши взаимоотношения. Но это не значит, что у нас не бывало проблем.

О некоторых вещах с ним говорить непросто — и думаю, это нормально. Как и многим другим дочерям, мне тяжело даётся озвучивать свои тревоги и выражать своё мнение вслух, потому что я не хочу расстроить папу, не хочу, чтобы он беспокоился или разочаровался во мне. Наши представления о нас самих основываются на том, кем, как мы думаем, наши отцы хотят нас видеть. В детстве я постоянно волновалась, что не смогу соответствовать его ожиданиям. Я всегда старалась хорошо выглядеть, правильно вести себя и хорошо учиться. И после стольких лет моих стараний этот идеальный образ стал естественным. Усердная работа стала нормой, а не исключением. Не то чтобы папа хоть раз сказал или даже намекнул на то, что считает меня неудачницей, но он больше не обращал внимания и не хвалил то, что я делаю, и мне всё чаще стало казаться, что я прикладываю недостаточно усилий. Что меня больше недостаточно. Мы, дочери, всю взрослую жизнь боремся за то, чтобы навсегда остаться для наших пап идеальными девочками, но в то же время нам необходимо вырваться из этого стереотипа и следовать собственным интересам.



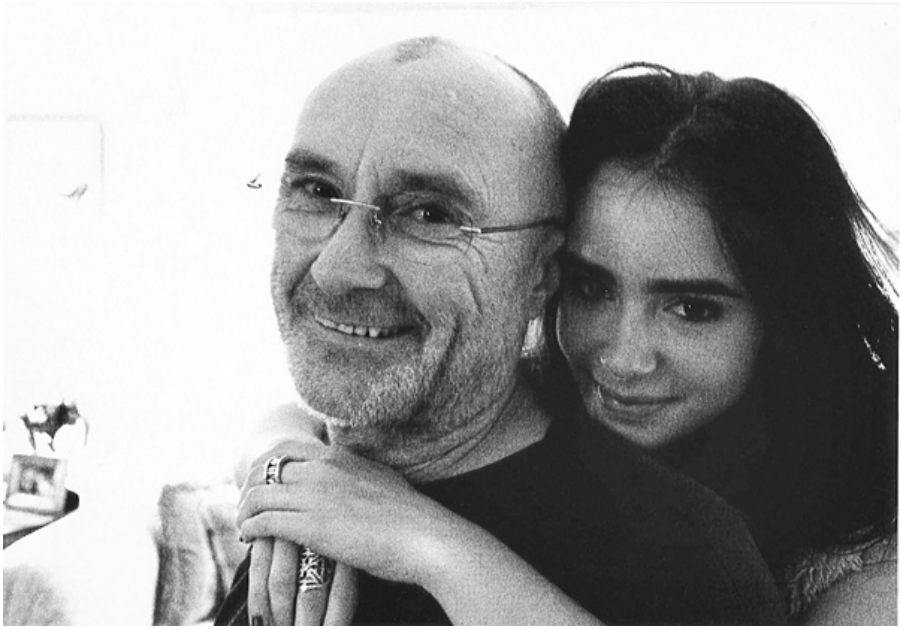
Мне было пять, когда мои родители развелись и отец уехал из нашего дома в Англии в Швейцарию, где прожил более двадцати лет. Он все ещё был жив, но тогда мне всё чаще казалось, что он исчез навсегда. Я знала, что он любит меня, хотя его не было рядом, чтобы сказать мне об этом. Наверное, те же чувства испытываешь, когда отец живёт с тобой, но эмоционально до него не достучаться. Физическое отсутствие или мысленное, но оно влияет на детей. Всем нам необходимо слышать, как наши родители говорят, какие мы замечательные; каждой дочери необходимо знать, что её отец любит её, и чувствовать, что эта

любовь настоящая. Так как мой отец часто уезжал, я всегда была готова сделать что угодно, лишь бы он остался дома подольше. Я стала крайне осторожна в том, что и как я говорила, боялась, что он подумает, будто я злюсь или не люблю его. По правде говоря, я *злилась*. Я скучала по нему и хотела, чтобы он был со мной. Мне не под силу было контролировать его отъезды, не под силу было понять их, и это причиняло огромную боль. Мне казалось, что будет лучше держать свои эмоции при себе и ни за что не позволять ему узнать о моих чувствах. Но когда я повзрослела, это лишь создало между нами ужасную пропасть. Все эти годы мне удавалось прятать свои чувства, а это означало, что отец не мог понимать меня. Он решил, что всё всегда было хорошо, потому что я никогда не говорила обратное. Это поведение не привело ни к чему хорошему. Я поняла, что многие мои самые сильные комплексы развились на почве моих проблем с отцом. Мне понадобилось почти десять лет, чтобы справиться с некоторыми из них (с другими я борюсь и по сей день) и, наконец, найти в себе смелость открыто рассказать папе о своих чувствах.



Хотя у каждой дочери есть собственный опыт взаимоотношений со своим отцом, но по большому счету у нас общие чувства и разочарования. Мы можем помогать друг другу глубже понять и оценить наши взаимоотношения «отец-дочь». Наши отцы не всегда соответствуют нашим ожиданиям, нашему идеалу того, какими им следует быть и что делать. Мы даже вдруг можем осознать, что они не в состоянии дать нам то, что нам необходимо. В такие моменты очень важно помнить, что принятие чьих-либо недостатков — это дар. Он позволяет нам

сделать шаг назад и проанализировать то, как мы можем сблизиться с нашими отцами и каким путём двигаться вперёд. Ещё этот дар избавляет нас от агонии и боли, потому что мы не будем винить себя за их действия. Как только мы осознаем это, настанет время выразить свои мысли и чувства. Мы должны позволить своим отцам узнать, насколько сильно они остаются нужны нам и что никогда не поздно исправить ошибки или поменять линию поведения. Всё может измениться к лучшему для нас обоих.



Я всегда могу на тебя положиться

Я знаю, что такие разговоры нелегки! Даже если наши отцы нас слушают, это не всегда означает, что они по-настоящему нас слышат. И вот оказалось, что в таком случае помогают письма. Когда наши мысли изложены на бумаге, наши слова и чувства выражены именно так, как мы того хотим, а получатель письма может читать его снова и снова. Кроме того, письмо даёт нам возможность начать серьёзный разговор, это открытое приглашение для вашего отца встретиться с эмоционально развитой, открытой частью вас, уверенной в себе и сильной. Так что смело зачитайте это письмо своему папе или воспользуйтесь им как основой, чтобы написать своё собственное. Надеюсь, оно позволит вам легче выразить себя. Помните, страстность — это универсальный подход, и пока ваши слова идут от чистого сердца, а ваши намерения искренни, он не сможет отвернуться от

вашего мужества. Всё, что вам нужно делать — это оставаться верными себе и рассказать ему о своих чувствах.

Дорогой папа!

Не важно, сколько мне лет, я всегда буду твоей малышкой. Не важно, какой зрелой я буду (или буду себе казаться), я всегда буду дорожить твоим мнением. Я всегда буду нуждаться в тебе. Я хочу, чтобы ты всегда звонил, чтобы узнать, как у меня дела — и неважно, что ты думаешь, будто меня это раздражает. Да даже если и раздражает, в глубине души мне это нравится. Когда я открыто говорю тебе о том, что расстраивает или бесит меня, пожалуйста, не воспринимай мою критику как показатель того, что я стала меньше любить тебя. Не думай, что ты сделал что-то, что уже нельзя исправить. И дело даже не в исправлении, а в том, чтобы двигаться дальше, понимая, что всё может измениться. Я не считаю твои прошлые ошибки, чтобы использовать их против тебя. Я обращаю внимание на то, как определённые действия влияют на мои чувства, чтобы избежать их в дальнейшем. Для нас обоих важно признавать не только хорошее, что делает нас счастливыми, но и всё плохое, что причиняет нам боль. Я хочу радоваться своим успехам и разделить свои неудачи с тобой, большие они или маленькие. Пусть объективно я уже взрослая, но мне по-прежнему нужна твоя помощь. Я хочу, чтобы ты помогал мне. И несмотря на все мои усилия убедить себя, что мне не нужно твоё одобрение, я продолжаю хотеть, чтобы меня заметили, отчаянно нуждаюсь в твоих объятиях, жажду твоего внимания и эмоциональной поддержки. Во мне все ещё живут мои детские страхи сказать что-нибудь, что может расстроить тебя. И я ни за что не хочу подвести тебя. Однако бывали случаи, когда я совершала ошибки. Мы все их совершаем. И даже ты. Но знаешь, даже ошибаясь, я всегда хотела, чтобы ты мною гордился. Да, ты говорил мне, что гордишься и что любишь меня. Но так приятно, когда ты напоминаешь мне об этом, тем более сейчас, когда мы так далеко друг от друга. Короткий звонок, даже сообщение или имейл, чтобы поздороваться, вполне сгодятся. Будь со мной на связи. Ты, наверное, думаешь, что я занята — и я занята, но даже если у меня нет времени сидеть и смотреть в

телефон, вечером я всегда буду рада увидеть, что ты думал обо мне. Потому что я точно думаю о тебе.

Порой я пытаюсь казаться более взрослой, принимать принципиальные решения, но ты мой родитель. Есть вещи, которые я от тебя жду — и надеюсь, ты совсем не против этого — неважно, сколько мне лет. Я жду, что ты всегда будешь рядом, чтобы поговорить, чтобы научить. Что ты не будешь появляться только в радостные моменты моей жизни, но всегда поддержишь своим присутствием в нелёгкие моменты, особенно когда будет совсем тяжело. Мы все делаем свой выбор, и хотя я не оправдываю некоторые твои решения, прошлое не перепишешь. Я учусь тому, как не отвергать твои действия и говорить о чувствах, которые они во мне вызывают. Я принимаю и уважаю печаль и злость, которые ощущала из-за того, что ты что-то делал или не делал, что ты мне дал или не дал. Я многое усвоила, и мои глаза и сердце широко открыты. Теперь я понимаю, что злилась (и эта злость наложила отпечаток на наши отношения) не потому что не могла изменить тебя, а потому что не могла принять тебя таким, какой ты есть.

Однако меняюсь и я. Постепенно узнаю себя, разворачиваю слой за слоем, пытаясь выяснить, кто же скрывается внутри. Нахожу выход из трудных ситуаций и разбираюсь, что делает меня мной. Я бы хотела познакомить тебя с той девушкой, которую я ищу. Я бы хотела, чтобы ты нашёл время, чтобы поближе узнать её и стать частью этого процесса. Потому что, должна сказать, она чертовски особенная. Я прощаю тебя за то, что ты не всегда был рядом, когда я нуждалась в тебе, и за то, что оказался не таким папой, как я ожидала. Я прощаю ошибки, которые ты совершал. И хотя может показаться, что уже поздно, это не так. Ещё так много времени, чтобы двигаться вперёд. Я хочу двигаться вперёд. И приглашаю тебя присоединиться ко мне. Я люблю тебя всем сердцем, больше, чем ты можешь представить, и очень благодарна тебе за всё.

Я всегда буду твоей маленькой девочкой.

Навсегда с любовью,
Целую,
Я

Источники слабости могут превратиться в ваши самые главные и самые важные источники внутренней силы.

10. Пользуйтесь возможностями супергероя, что живёт внутри вас

Я хочу познакомить вас с ЛиЛи, засекреченным супергероем. Она носит очки и белую блузку на пуговицах и с первого взгляда может сойти за скромную библиотекаршу — но если понадобится, при помощи своего интеллекта, обаяния и благородства она надерёт задницу любому. Чтобы сражаться, этой женщине не нужны мужчины. Некоторые недооценивают её способности — и именно этих людей ей нравится шокировать больше всего.

«Откуда, чёрт возьми, взялась эта ЛиЛи?» — спросите вы. Что ж, это альтер-эго, супергерой, которого я создала, чтобы защитить себя от… самой себя. ЛиЛи появилась после многолетней работы над выявлением затаённых теней моей личности — чувств, которые мешают нашему самовосприятию, и маленьких критикующих голосов, которые сбивают нас с истинного пути — и пониманием корней моих физических и эмоциональных комплексов. Я привыкла рассматривать их в негативном ключе, пытаясь избавиться от них. И только с помощью своего чудесного психотерапевта я поняла, что они могут быть не такими уж и плохими, стоить лишь найти им правильное применение. Я не должна была воспринимать их как свои слабости или помехи. В ином свете они оказались положительными качествами и, можно сказать, суперсилами. Но задание оказалось не из лёгких, о нет! Что с обычными супергероями происходит нечасто…

Когда я в шесть лет переехала из Англии в Лос-Анджелес, у меня был ярко-выраженный, очаровательный британский акцент. Но в школе все дразнили меня — ведь я говорила по-другому и произносила слова не так, как они. Мне безумно хотелось стать своей, поэтому я начала слушать, как говорят другие дети, и подражала их произношению. Я проделывала такое даже с фильмами, например, с «Питером Пеном». Я повторяла диалоги Питера, пытаясь проговаривать звуки более чётко, на американский манер. Вспоминая об этом сейчас, я поверить не могу, что хотела избавиться от своего прелестного акцента! Но тогда я была не уверена в себе. Мне очень хотелось, чтобы все приняли меня и полюбили. Теперь же мой врождённый акцент стал секретным оружием, которое я могу применить в любой момент. Это же дар небес! Не только практичный инструмент, который может пригодиться для роли, как в случае с фильмом «С любовью, Рози», но и эмоциональный прием, которым я

пользуюсь для того, чтобы погрузиться в самые потаённые участки моей души. Когда я впервые заговорила с этим акцентом на съёмках, это было что-то невероятное. Я ещё никогда так сильно не ощущала себя собой. И поразительно, как быстро он вернулся ко мне: вдруг я снова стала маленькой Лили из деревни, на меня нахлынули воспоминания о доме. Я чувствовала себя так естественно. Так правильно. То, что однажды заставило меня сомневаться в себе, сейчас помогло мне как никогда ранее ощутить себя *собой*.

До сих пор только здесь я больше всего чувствую себя

умиротворённо, чувствую себя как дома

Хотя ЛиЛи очень занята — то надирает задницы, то проламывает стены, — она всё же человек и комплексует из-за своей внешности. Я всегда выглядела моложе своих лет, это факт. Знаю, знаю! Это счастье, я скажу за него спасибо, когда стану старше — как много раз мне напоминали все кому не лень. И теперь, став старше, я *действительно* благодарна за такой дар. Но в более молодом возрасте мне меньше всего хотелось, чтобы люди не воспринимали меня всерьёз только потому, что думали, будто я ещё маленькая. Так происходило, например, когда шестнадцатилетняя я приходила на собрания, чтобы обменяться идеями для ток-шоу. Меня списывали со счетов ещё до того, как я успевала открыть рот. Из-за моего детского лица прослушивания на роль превращались в тяжёлое испытание. Мне редко доводилось играть своих ровесников. Некоторые актёры, которым было столько же лет, сколько и мне, но при этом они выглядели старше, служили эталоном того, как должны «выглядеть» на экране люди определённого возраста. И как я должна была с ними конкурировать? Из-за этого мне пришлось отказаться от множества ролей, которые я хотела сыграть, и рассматривать лишь те, где герои были моложе меня.

Негативные отзывы и постоянные разговоры по поводу моей внешности откровенно меня доставали. Мне приходилось выслушивать их в конференц-залах, на модельных кастингах, а теперь ещё и на прослушиваниях. Я слышу всё это и по сей день! На протяжении какого-то времени мне казалось, что я остановилась в развитии, что мне никогда не повзрослеть. Я позволила мнению других людей повлиять на то, как я видела себя сама. Но вот в чём дело: я ничего не могу поделать с тем, как выгляжу. Не помогут ни косметика, ни одежда. Я столько времени потратила на то, что было мне неподвластно. Мне нужно было смириться с реальностью и, наконец, взяться за ум. Что я и сделала. Сейчас же мне нравится видеть шок на лицах людей, когда они узнают, сколько мне лет на самом деле. Как-то раз одна женщина сказала мне, что я выгляжу на пятнадцать, хотя в действительности мне было на десять лет больше! Меня рассмешило выражение её лица, и я поблагодарила её за это. Конечно, пришлось набраться терпения, перед тем как начать играть взрослые роли, но в то же время я могла продолжать играть и более юных героинь. Некоторые оказались для меня ключевыми, например, роли Коллинз Туи, Белоснежки и Клэри Фрэй. Они сформировали меня как актрису, но я бы не смогла играть их, если бы не выглядела моложе своих лет. Я больше не

позволяю пересудам о моём возрасте диктовать, как мне относиться к себе. Время — это дар, и сейчас я удивляюсь, зачем так хотела его ускорить. Когда оно проходит, оно проходит. И мне хочется насладиться каждым мгновением!

Из моего школьного прошлого в настоящее: достойная ученица жизни, всегда открытая неизведанному и впитывающая в себя всё, как губка

Хочется верить, что у меня большое сердце. Я всегда была отзывчивым человеком, который не умеет скрывать свои чувства и ставит чужие потребности выше своих. Эти, казалось бы, положительные качества характера в романтических отношениях лишь подпитывали мои комплексы, особенно когда нужно было

вступиться за себя. Как я уже говорила выше, мне удобнее было безропотно соглашаться со своими партнёрами, чем высказывать своё мнение. На первом месте всегда стоял мой парень, а не *мои* нужды. Я переживала, что он уйдёт, если ему не понравится то, что я должна сказать, или если я не дам ему то, что он хочет. Слишком долго я ставила себя на второе место, не озвучивала потребности *своего* сердца, потому что недостаточно сильно уважала их.

Однако в моей жизни были открытые и честные отношения, с этими парнями я чувствовала себя в безопасности и они убедили меня не бояться высказываться. Благодаря им я осознала, что мои собственные интересы важны не меньше интересов других. И самое эффективное, что я могу сделать — это слушать своё сердце. Только так мы можем понять себя и защитить. Только так мы можем научиться быть самыми лучшими партнёрами — ведь нам точно известно, что мы ищем в других. Так что я пообещала себе, что никогда не буду заглушать свой внутренний голос, игнорировать своё сердце из-за страха или неуверенности в себе. Наше сердце — это главный источник силы. Не нужно забывать, что без него мы не сможем полюбить себя, а значит, и полюбить остальных.

Раньше я слишком много думала вместо того, чтобы просто плыть по течению. Это касалось романтических отношений, работы, жизни. *Почему он не звонит? Что я сделала? Почему мне не дали эту работу? Могла я сделать это как-нибудь по-другому?* И я не могла остановиться на одном вопросе. Нет, словно одержимая, порой я изводила себя, пытаясь предсказать будущее и точно понять, как же лучше поступить. Я не собиралась допускать даже малюсенькой возможности для ошибки. Такая позиция может показаться логичной и целесообразной, но я не могла жить полной жизнью в настоящем, потому что была слишком сосредоточена на будущем. Я начала бояться пустить все на самотек. Неизвестность пугала меня. Эти страхи не ушли, даже когда я стала взрослой, и иногда мне по-прежнему сложно рискнуть — неважно, в том, как я выгляжу, или в своей работе, — потому что не могу контролировать то, что произойдёт. Конечный результат мне неизвестен, и это пугает меня. Рискнуть для меня почти то же самое, что и облажаться, а это влечёт негативное отношение. Так зачем же мне рисковать, если всё может закончиться плохо? Я выставлю себя на посмешище, стану анти-Лили. Что подумают люди?

Я бы, конечно, с радостью заявила, что меня не волнует мнение других людей обо мне, но это не так. Это неизбежно. Это свойственно человеку. Но осознав свою склонность накручивать

себя, я поняла, что по большому счёту единственно важный человек, которому следует угождать, это я сама. Важно лишь то, что я счастлива и горжусь собой. Расслабляться не так уж и страшно. Вообще-то, именно в такие мгновения и происходят самые прекрасные, удивительные вещи.

Ещё одной положительной стороной моей склонности слишком много думать и пытаться быть ко всему готовой является то, что я стала замечательно разбираться в людях, читать их, как открытые книги. На протяжении многих лет я очень внимательно наблюдала за поведением окружающих и теперь могу справиться с любой ситуацией, поладить с любым человеком. Я создала защитный кокон вокруг своего сердца, и он оберегает меня от суждений других и отражает их эмоциональные проекции. Я стараюсь не позволять чужим словам и мыслям задеть меня за живое. А так как я стала более уверенной в себе, то не боюсь, как буду выглядеть в их глазах, если расслаблюсь. Теперь эти навыки — прямой результат моих комплексов — помогают мне по-настоящему оценить человека (в том числе и потенциального бойфренда!), жить настоящим и смело выходить из своей зоны комфорта. В этом смысле мои знания стали моей силой.

Благодаря всему пережитому — насмешкам над моим акцентом, умалению моих способностей в силу молодости, умалчиванию в отношениях и чрезмерным размышлениям о том, как бы ничего не испортить, а также полученным в процессе знаниям, — я пришла к выводу, что источники слабости могут превратиться в ваши самые главные и самые важные источники внутренней силы. Комплексы и изъяны, физические или эмоциональные, не должны управлять нашими жизнями или диктовать нам представления о самих себе. Это нам стоит освоить их для собственных интересов. Пользоваться ими. Ведь они никогда полностью не исчезнут. Они часть нас, но могут обнаружить наши самые лучшие стороны, стоит нам лишь научиться работать должным образом *с* ними, а не против них. Они могут быть нашими сообщниками, нашими партнёрами. Взять хотя бы ЛиЛи — хоть и супергерой, но чтобы спасти мир, никогда не откажется от небольшой подсказки.

> ***Вы должны любить себя больше, чем кто-либо другой, и пользоваться своим голосом. Когда я воспользовалась своим правом голоса, то говорила с его зависимостью, а она отказалась слушать меня.***

11. Романтические отношения с зависимостью

Встречаться с человеком, имеющим зависимость, — невероятно сложно. Поверьте мне, я прошла через это. У меня были парни, которые во время свидания слишком часто уединялись в уборной, сваливая вину на слабый мочевой пузырь. Другие могли пропасть на несколько дней, потому что уходили в загул. Один мой бывший отрицал свои проблемы с алкоголем, и хотя позже пытался оставаться трезвым, его поступки подорвали моё доверие и разрушили наши отношения изнутри. Потом был папа. Его борьба с алкоголизмом и мой страх, что он не выживет, навсегда изменили моё отношение к спиртному и заставили осознать деструктивные сценарии, которым я следовала в своей личной жизни. Заставили меня очнуться, взять на себя ответственность и всё изменить.

Я не идеальна. Я прекрасно знаю, что тоже виновна — стоит лишь вспомнить о моих прежних саморазрушительных привычках. Я боролась с комплексами из-за своего тела, выбрав для этого нездоровые методы, и стала одержима тем, что я ела, и тем, как от этого избавиться. Моей зависимостью были еда (или её отсутствие) и физические нагрузки. Никогда спиртное или наркотики. Я веселилась, ночи напролёт отрывалась на полную катушку со своими друзьями, но алкоголь не являлся для меня выражением протеста или способом убежать от проблем. Пить только ради того, чтобы напиться, — это тоже меня не интересовало. Я за умеренное потребление, к тому же всегда учитываю время и место и прислушиваюсь к себе, чтобы понять, когда хватит. Я не сравниваю зависимости, не хочу никого оправдывать. Я никогда не испытывала нездоровых пристрастий к алкоголю или наркотикам, так что просто-напросто не могу судить об этом. Но зато *могу* судить о том, что испытываешь, когда тебя контролирует нечто, что ты не можешь контролировать. И в отличие от некоторых моих бывших парней, я решилась признать свои ошибки и работать над ними, а не игнорировать и скрываться от них.

Когда неудачи в отношениях настигали меня снова и снова, причиняя боль и обескураживая, я начала задумываться, что со *мной* не так. Может, все эти парни видели во мне девушку, которая будет мириться с их потребностями, поддержит их и не заставит сталкиваться лицом к лицу с теми проблемами, которых они пытались избегать при помощи алкоголя или наркотиков.

Может, им казалось, что я милая и поэтому меня можно легко обмануть. Какими бы ни были причины, итог один: они меня не ценили. Не уважали. Пользовались тем, что я стремилась видеть в них только лучшее и доверяла им. Их ложь проникала прямиком в мою голову. Я слышала лишь страстные объяснения в любви и грандиозные планы на наше совместное будущее (которые обычно забывались, стоило парню протрезветь). Создавалось такое ощущение, что они, словно выключателем, перещёлкивают свои чувства — и это была самая сложная часть. В реальности оказалось, что я для них просто прикрытие. Я была той девушкой, которую одобряли их друзья и родители, которые не имели никакого представления об их двойной жизни. Можете считать меня наивной, но когда эти парни подвозили меня после свидания домой, мне и в голову не приходило, что сейчас наступает второй раунд их вечера. Они отчаянно хотели напиться, а я даже не замечала. Понятия не имела, что это говорила их зависимость.

Так почему же меня всё время привлекали похожие типажи — парни, у которых проблемы с зависимостью? Почему меня так притягивало их странное поведение, их ложь, весь этот цирк? Может, потому, что мы, женщины, с рождения стремимся воспитывать и заботиться. Мы считаем, что можем помочь своим партнёрам и раскрыть их лучшие качества. Что мы можем вдохновить их измениться и вселить надежду. Но несмотря на то, что зачастую мы отлично выполняем нашу миссию, всё это просто-напросто невозможно, если люди не в состоянии увидеть себя. И чем больше мы стараемся, тем больше закапываем себя вместе с ним. Мы жертвуем своим благополучием, потому что верим, что сможем спасти того, кого любим. Следуя этому образу мышления, я снова и снова наступала на одни и те же грабли в отношениях как с моими парнями, так и с членами моей семьи — и это не совпадение. Меня тянуло к парням, похожим на моего отца — креативным, чувственным, таинственным. Тайна интриговала и возбуждала — ведь никогда не знаешь, в каком они будут настроении или что выкинут на этот раз. Но эта их непоследовательность как раз-таки и была губительна для меня. Вредила мне. Эйфория от кайфа всегда сменялась депрессией. Мгновения лёгкости и радости быстро проглатывала тьма. Оттуда вылезали их демоны, их пороки и их зависимость. И именно мне одной приходилось вставать в оборону и говорить «нет», потому что сами они были не в состоянии сделать это. Я пыталась помочь, но слишком часто мою помощь швыряли мне обратно в лицо. Это порождало чувство бессилия и усталость. В конце концов, я пришла к выводу, что такие мужчины слишком

эмоционально опасны и пагубны для меня. Больше так продолжаться не могло, поэтому я решила положить этому конец и пересмотреть свои приоритеты в личной жизни.

Самым тяжёлым из всех этих отношений был роман с парнем, который использовал алкоголь как средство самолечения (это именно он стал игнорировать меня после того, как я указала ему на его зависимость). Я безумно любила его и так же сильно в него верила. Мы пережили многое, самые лучшие моменты моей жизни чередовались с периодами невыносимой боли. В самом начале наших отношений он совсем не пил, за несколько месяцев до этого приняв решение покончить с алкоголем и начать вести здоровый образ жизни. Нам было очень хорошо вместе, и, казалось, всё будет замечательно. Но затем он вновь впустил алкоголь в свою жизнь, и я сразу же заметила изменения. Он часто был взвинчен, крайне раздражителен. Другая проблема заключалась в том, что одного-двух бокалов ему было мало. А когда он напивался, то начинал переживать обо всём на свете. Сомневался во всём, что я говорила, становился жутко неуверенным в себе. Мне без конца приходилось уверять его в своей любви, но вот наступил момент, когда уже никакие мои слова не могли утешить его. Стоило его сомнениям и ненависти к себе выбраться наружу, и он начинал пить, и пить, и пить, чтобы заглушить то, что по-настоящему его тревожило. Хотя на публике он никогда не показывал своих комплексов. Немного выпив, всегда казался весёлым и любящим. Душой компании. Никогда не злился и не проявлял агрессии. Но как бы здорово с ним ни было в эти периоды просвета, я за милю могла разглядеть, когда надвигались его паранойя и депрессия. И почти ничего не могла сделать, чтобы предотвратить их. Я отговаривала его от злоупотребления алкоголем, но в то же время не хотела быть ему нянькой. Я не стремилась контролировать его или давить на него, чтобы он стал тем, кем не являлся. Но мне хотелось лучшего для него, чтобы он был здоров и по-настоящему счастлив.

В итоге его отрицание своих проблем с алкоголем слишком сильно осложнило наши отношения. Я видела, как это влияло на него и как он переживал. И, в свою очередь, тоже переживала. Его проявления заботы и слова любви всё чаще лишали меня душевного равновесия — я не понимала, искренние они или спровоцированы алкоголем, потому что иногда капелька спиртного вселяет в нас смелость сказать или сделать что-нибудь. Но так не может быть всё время. Когда я уже больше не могла ничем ему помочь, то предложила, чтобы он обратился за сторонней помощью. Мне совсем не хотелось, чтобы он злился и чувствовал себя покинутым, но именно так и случилось. Он

решил, что я предала его, хотя мои намерения были совершенно противоположными: я так сильно верила в него, что больше не могла наблюдать, как он впустую тратит своё время, свою энергию, свою жизнь. Я была в отношениях с его зависимостью, которая сказывалась плохо и на мне. Правильным решением было разойтись, хотя я очень сильно любила его. И надеялась, что когда-нибудь, возможно, мы снова сможем быть вместе, при других обстоятельствах. Но тогда он этого совсем не понимал, и моё решение разбило ему сердце.

Я решила, что нам нужно взять паузу в отношениях, чтобы сосредоточиться на самих себе и, возможно, после этого мы смогли бы стать куда более совершенной парой. Он обратился за помощью и подошёл к этому очень серьёзно. Когда я снова встретилась с ним, впервые после нашего разрыва, то увидела, что он приложил максимум усилий к тому, чтобы выкарабкаться, и стал более рассудительным и уверенным. Он, наконец, признал, что страдает алкоголизмом, что было огромным шагом вперёд. Я поверила в него, поверила в произошедшие с ним изменения, и, несмотря на проблемы в прошлом, наша любовь друг к другу не вызывала сомнений. Наше будущее предстало передо мной в радужном свете. Он вёл трезвый образ жизни и обратился за помощью, в которой, как сам понял, очень нуждался. Он хотел преодолеть свою зависимость. Так почему же, спросите вы, у нашей сказки не было счастливого конца? Я до сих пор не могу точно ответить на этот вопрос. Моей главной проблемой стало то, что хоть он и перестал употреблять алкоголь, зато стал пить безалкогольное пиво. Он просто заменил одно зло другим, не разбираясь с корнем проблемы. Пережив подобное во время своей зависимости, я знала, что значат такие полумеры, когда отвлекаешь себя чем-нибудь другим — и больше не видишь главного. В его случае не употреблять спиртное было лишь половиной успеха. Второй половиной была необходимость открыто признаться себе, почему ему вообще нужно выпивать. А так как он перестал обращаться за помощью и регулярно посещать сеансы групповой терапии, то к нему вновь вернулись его прежние тревоги и сомнения. Я стала замечать небольшие изменения в его поведении — как будто мы вновь вернулись в прошлое. Но теперь я уже лучше знала себя, лучше знала наши слабые места, и поэтому не боялась озвучивать свои опасения. Я снова заговорила с ним о том, что ему нужно обратиться за профессиональной помощью. Но стоило мне поднять эту тему, как он исчез, и я больше никогда о нём не слышала.

Когда я задумывалась о таком странном завершении наших отношений, то начинала сомневаться — может, я что-то не так

сказала или выбрала неправильный путь. Я чувствовала вину за наше первое расставание и за то, что оказалась бессильна исправить ситуацию и во второй раз. Но тут мне приходится напоминать себе, что это не я заставляла его принимать решения. Это был он сам. Его действия говорили сами за себя, а послужившее финалом молчание оказалось красноречивее слов. Мне бы не удалось исправить его. Он всегда будет занимать особое место в моём сердце, и я всегда буду стремиться защитить его, но как бы сильно я ни любила его и как бы сильно ни продолжала любить, моя любовь не поможет ему полюбить самого себя. Я приложила все силы, чтобы справиться с его проблемами, и больше не жалею о том, как повела себя в этой ситуации. Я доверилась интуиции, своему внутреннему чутью, и ни в коем случае не собиралась отказываться от него. И до сих пор не отказываюсь. Просто я поняла, что эти отношения были пагубными для меня, и установила границы. Я дорожу собой и не могу позволить подвергать опасности своё здоровье ради кого-то другого. В этом нет эгоизма, за это не должно быть стыдно. Это разумно. Вы должны любить себя больше, чем кто-либо другой, и пользоваться своим голосом. Только теперь я осознала, что когда воспользовалась своим правом голоса, то говорила не с ним. Я говорила с его зависимостью, а она отказалась слушать меня.

Мои попытки справиться с алкогольной зависимостью моего бывшего парня, как оказалось, подготовили меня к будущему. Особенно это стало понятно, когда моему собственному отцу становилось всё хуже и хуже. Я не осознавала, что у него трудности, до тех пор, пока это не переросло в серьёзную проблему. В тот момент мне было чуть за двадцать. Всё началось, когда я была ещё тинейджером, но тогда у меня не было опыта отношений с испытывающими зависимость людьми, и я не знала, на что это похоже. Но когда всё открылось, я не могла думать ни о чём другом. Ему отлично удавалось скрывать свой алкоголизм — точно так же, как и мне — мои пищевые расстройства. Я постоянно боялась, что с папой может что-то случиться. Но что бы я ни говорила, какими бы способами ни выражала своё беспокойство, он продолжал пить. Алкоголь был для него инструментом, защитным механизмом. Я была уверена, что однажды меня разбудит телефонный звонок из другой части света и мне сообщат, что всё зашло слишком далеко. К счастью, папа услышал мольбы — мои, моих братьев и сестер и своих близких друзей, — взял контроль над ситуацией и уже несколько лет не употребляет спиртное. Я никогда не отказывалась от него. Даже когда мои неустанные попытки начинали действовать ему на

нервы, моя решимость ни разу не пошатнулась, в моём сердце продолжала цвести надежда. Я продолжала убеждать его, что впереди ещё столько радостей, что он по-прежнему нужен мне — ведь кто поведёт меня к алтарю и будет нянчить его внуков?

Как и в ситуации с моим бывшим парнем, это вмешательство было одним из самых сложных, морально тяжёлых и болезненных вещей, которые мне приходилось делать. И самым трудным было то, что я не могла ничего контролировать. Для меня, человека, который любит управлять ситуацией, это была пытка. Я поняла, что когда человек начинает использовать алкоголь или наркотики для того, чтобы скрыть или замаскировать нечто более существенное, он не остановится до тех пор, пока не осознает и не примет то, от чего он пытается спрятаться. Если он не хочет разбираться с корнем проблемы, ему не станет лучше. Папа не признавал, что ему нужно остановиться, до тех пор, пока не захотел этого ради самого себя. Я сделала всё, что могла. И мне нужно было увидеть этот результат.

Не удивительно, что после всего пережитого у меня появились проблемы с доверием. Долгое время я сомневалась в каждом мужчине, который делал мне комплименты, находясь под воздействием алкоголя. Я не могла принять его слова, не задумавшись, кто же их говорит — сам парень или его опьянение. Все беседы, все взаимодействия нужно было обдумывать дважды. Может на самом деле он не хотел ехать со мной в путешествие. Может, он не хотел знакомить меня со своими друзьями и семьёй. Может, он не любил меня. Может, я не так уже ему и понравилась. Так было даже с тем парнями, которые не страдали алкогольной зависимостью, но были слегка навеселе. Они говорили мне приятные вещи, а по мне ползли мурашки. Этот страх отравлял мою жизнь, разрушив немало потенциально искренних и прекрасных моментов. Сейчас я стараюсь не проецировать свой прошлый опыт на других. Я не могу контролировать их поведение. И не могу всю жизнь сомневаться во всём, что говорят мне люди.

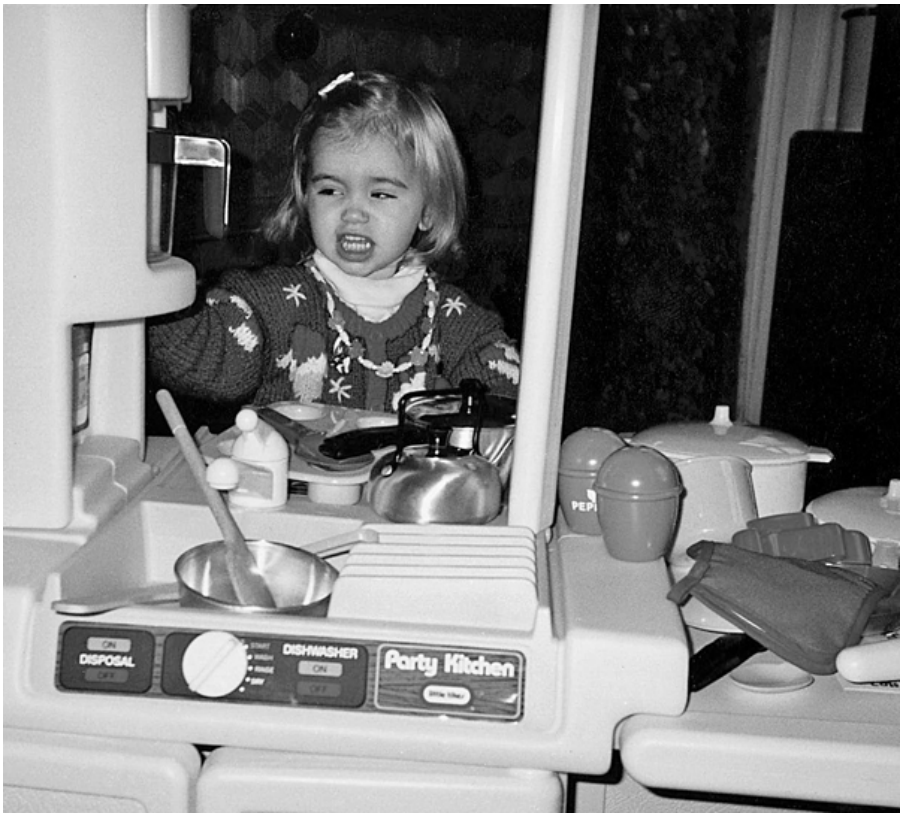
Отношения с зависимостью уберегли меня от длительных отношений с теми, кто эту зависимость переживал. Ведь чем больше они отказывались признать свою проблему, тем больше страдала я. Переживала, сделала ли достаточно. Достаточно ли им было меня. Что со мной не так? Почему они продолжали исчезать или искали утешения в алкоголе? От чего они бежали? Я чувствовала себя глупой и не заслуживающей уважения. Обманутой. И только теперь я поняла, что эти переживания сделали меня сильнее и рассудительнее. Мои глаза широко открыты. Я знаю себя лучше, чем прежде, и доверяю своим

инстинктам, когда они предупреждают меня, что что-то не так. Мне не хочется снова оказаться в ситуации, когда меня обманывают и пользуются мною. Ко всему прочему, это слишком тяжёло — эмоционально вкладываться в человека, который скорее предпочтёт овладеть искусством саморазрушения, чем встретиться лицом к лицу со своими проблемами и признать, что нуждается в помощи. Просьба о помощи никогда не будет считаться показателем слабости. Наоборот, это необычайно мужественный поступок. Который может спасти вам жизнь.

Сейчас я смотрю на еду, как на энергию для моего тела и разума, я не боюсь её. Без этой энергии мне не стать сильнее — ни в эмоциональном, ни в умственном, ни в физическом плане.

12. Еда как топливо, а не наказание

«Любовь — самый важный ингредиент». Звучит немного сентиментально, но это чистая правда. Когда готовишь от чистого сердца, то еда становится поистине пищей для души, блюдом, без которого мы не можем жить. Очень долго я этого не понимала. Не осознавала, как это важно — напитывать себя, своё тело и свой разум. Понадобилось лет десять, чтобы моё мнение о готовке поменялось и я стала видеть в ней силу, а не опасность. В детстве я обожала время, проведенное на кухне за поглощением еды, приготовленной мамой. Мы вместе ужинали, болтали о том, как прошёл день, а потом, во время десерта, смотрели наши любимые программы по телевизору. Я с нетерпением ждала этих моментов. Но хотя мне нравились все эти кулинарные ритуалы, я не предпринимала попыток приготовить что-нибудь собственноручно. Многие мои друзья пекли с самого детства и приносили на школьные ярмарки или праздники всякие чудесные сладости. Но только не я. Позже, в старшей школе, у меня начались проблемы с питанием, и конечно, овладение кулинарным искусством по-прежнему не значилось среди моих приоритетов. Так было до тех пор, пока в двадцать с чем-то лет я наконец не примирилась со своими пищевыми проблемами и не начала встречаться с парнем, которого сильно любила, что и сподвигло меня измениться.



Посвятила себя кухне с первых дней

Мне свойственно стремление заботиться о людях, которых я люблю, и дарить им радость. Забота о других придаёт силу, а я хотела чувствовать себя сильной. Мне всегда хотелось стать воплощением женственности в смысле поддержания семейного очага, и я наконец решила, что готова к этому. Так совпало, что мой тогдашний бойфренд был первым парнем, с кем длительные, а может, даже семейные отношения казались возможными, и мне хотелось побыстрее освоить жизненно важные навыки, которыми до этого пренебрегала. К тому же готовка для него могла создать новые положительные ассоциации с едой и вернуть меня к веселью и общению, которые раньше я с ней связывала. А важнее всего, что я выбрала этот путь *сама*, стремясь вернуть себе хоть немного контроля, которым слишком долго обладали мои пищевые расстройства. Наконец-то я чувствовала себя достаточно уверенной и храброй, чтобы сделать решительный шаг.

Чтобы лучше объяснить, какую роль играли еда и её приготовление в моей жизни, вернёмся в прошлое. В детстве еда была для меня счастьем, и с ней у меня связаны только самые приятные воспоминания. Я росла в Англии. Вокруг было много

ферм, и мы употребляли только местные продукты. До сих пор вспоминаются потрясающие английские деликатесы, пабы по соседству, кулинарные традиции. А когда мы с мамой переехали в Лос-Анджелес, то завели еженедельную традицию — вместе закупаться продуктами в супермаркете. Каждый понедельник после моих школьных занятий мы вместе отправлялись за покупками, придумывали меню на каждый день недели и здоровались с нашими друзьями, которые там работали. Этот супермаркет стал одним из мест, куда мы наведывались постоянно. Поход в магазин превращался в целое событие, особенно если там проводили дегустацию продуктов. То же самое происходило, когда мы ездили в Англию. Первое, что мы делали, — ехали на рынок и скупали все любимые продукты, по которым успели соскучиться: фермерский сыр чеддер с ярко выраженным вкусом, мармайт[7], маринованный лук, шоколадное печенье, бисквиты с глазурью, горячие сдобные булочки с кремом, сосиски. Я бегала от полки к полке, хватая упаковки с различными снеками, каждый раз по несколько минут разглядывая разнообразие продуктов. Мы часами обсуждали ингредиенты, решая, что приготовить на ужин. Потом мы ехали домой, и я сидела на кухонном столе, впитывая ароматы, пока мама готовила. Позже, как по часам, и неважно, насколько сытным был наш ужин, мы поднимались посреди ночи первые пару ночей после приезда и пили чай с печеньем и тостами с фасолью. Это было нашим средством пережить разницу во времени. Еда была удовольствием, лекарством, дарила позитив.

Может, потому что я сама не умела готовить, этот процесс, его тонкости просто завораживали меня, неважно, наблюдала я за ним вживую или по телевизору. С первого выпуска «Шеф-повара» я стала фанаткой кулинарных шоу. Смотрела один за другим эпизоды всех кулинарных состязаний, какие только можно представить, и слюнки текли от вида профессионально оформленных блюд и тарелок. Повара пользовались ингредиентами, о которых я никогда не слышала, и сочетали их невообразимыми способами, их креативность и страсть заражали. Ещё я начала узнавать о веганстве и была впечатлена, какими потрясающе вкусными оказывались блюда при своей внешней простоте. Заменяя продукты, вы никоим образом не жертвовали вкусом. Я могла проводить часы в своих любимых книжных магазинах, рассматривая полки с книгами по кулинарии, многие из которых теперь стоят у меня на кухне. А однажды во время летних каникул я даже прочитала роман «Eat Cake». Это была история женщины, которая начала свой бизнес по выпечке пирожных, уже будучи совсем взрослой, и о том, как это

изменило её эмоционально и физически. Я помню, что думала тогда: «Раз она смогла начать экспериментировать, почему я не могу?»

Что ж, я скажу вам почему: потому что мне не позволяли мои пищевые расстройства. С тех пор как анорексия и булимия захватили контроль над моей жизнью, я больше не могла баловать себя, не говоря о том, чтобы положить в рот что-то, точный состав и калорийность чего я не знала. Регулирование приема пищи было и без того достаточно стрессовым занятием, чтобы пробовать неизвестные блюда. Мои тревоги по поводу того, что я съела или не съела, превратились в боязнь расслабиться, и я больше не могла себе позволить продегустировать какой-нибудь продукт в супермаркете. Однако от некоторых привычек нелегко избавиться, и я то и дело оказывалась в бакалейном отделе, рассматривая полки с разнообразными упаковками — теперь все это было под запретом, и то, что раньше приносило удовольствие, стало пыткой.

Но вот после долгой и тяжёлой борьбы с моими расстройствами настал, наконец, тот день, когда я решила, что так больше не может продолжаться. Хватит уже еде контролировать мою жизнь. Меня достало каждый раз бояться съесть что-нибудь, от чего могу растолстеть, и мучиться чувством вины за то, что побаловала себя чем-нибудь вкусненьким. Мне надоело, что на собственной кухне я ощущала бессилие, бессмысленно перелистывая страницы журналов о еде, что приходила на вечеринки с пустыми руками. Смешно, когда тебе двадцать четыре года, а ты не знаешь, что делать с плитой. Я хотела и должна была стать более самостоятельной. И вот собрав инструкции от всей кухонной техники, что имелась у меня дома, я досконально изучила работу каждого гаджета, от простых действий типа включения и выключения до специализированных параметров. Потом я целую вечность сидела перед своим компьютером и гуглила всевозможные рецепты. Мой тогдашний парень, который частично вдохновил меня на этот подвиг, был на безглютеновой диете, и мне не хотелось нарушать его ограничения в еде, и поэтому от традиционной выпечки пришлось отказаться. И раз уж на то пошло, то почему не усложнить задачу и не приготовить что-нибудь безглютеновое. И вегетарианское! Может, наконец, моё фанатичное увлечение кулинарными шоу принесет плоды? А если и нет, то я никогда не была из тех, кто выбирает лёгкие пути — так зачем начинать сейчас?

Распечатав на принтере целую кучу рецептов, которые показались мне вкусными и простыми в приготовлении, я

отправилась по магазинам. Но на случай эпичного фиаско никому ничего не сказала. Лишний стресс был мне ни к чему (я и сама прекрасно накрутила себе нервы). Я вошла в магазин посуды и кухонного инвентаря, сжимая в руке список необходимой утвари, и тут меня настигла покупательская лихорадка. В таких местах самое сложное удержаться от того, чтобы не накупить совершенно ненужных вещей, о существовании которых ты раньше даже не подозревал. Ведь кто знает, вдруг тебе понадобится овощечистка специально для авокадо! Или десять насадок на кондитерский мешок! Или самонагревающийся нож для масла! Пятнадцать форм для выпечки разного размера! Мерная ложка в форме слона! Но я нашла в себе силы сдержаться и сфокусироваться на том, что мне действительно необходимо. Я расплатилась, набрав полные руки пакетов, и понеслась за продуктами.

Пожалуй, есть только один кухонный аксессуар, без которого я не смогу жить

Поход в супермаркет теперь был совершенно другим — новым — опытом. Я сметала всё с полок, на которые ещё несколько недель назад смотрела с тоской, не отваживаясь что-то выбрать. Я спрашивала продавцов, где находятся нужные мне продукты, а иногда даже интересовалась, *как* они выглядят, потому что сама бы ни за что не распознала безглютеновые. Я как будто блуждала по лабиринту, но когда всё купила, то испытала ощущение полного удовлетворения. Теперь мне оставалось лишь соединить всё это вместе и не устроить пожар!

Я вернулась домой, распаковала сумки и взялась за работу. Разложив всё по блюдцам, написала план. Задание было простым: приготовить для мамы ужин из нескольких блюд. Я не говорила, что ей придётся стать моим дегустатором, чтобы сделать сюрприз. И если уж совсем честно, мне не хотелось, чтобы она каждые пять минут спрашивала, как я справляюсь. В меню значились: домашний соус гуакамоле и жареные ломтики картофеля; охлажденный салат из киноа с луком, помидорами, огурцом и чесноком; приготовленный в фольге на пару лосось с овощами, травами, лимоном и агавой. На десерт было задумано печенье из киноа с шоколадной крошкой, которое вскоре стало моим фирменным блюдом.

Я разложила всё необходимое перед собой, поставила таймеры, включила негромко музыку и приступила к готовке. И знаете что? Я, чёрт побери, справилась! Чтобы довести всё до совершенства, мне понадобилось три часа, но я с гордостью могу заявить, что не испортила ни одно блюдо! Я всё попробовала, добавила специи, где нужно. Было невозможно поверить в то, что всё получилось! Что я, Лили, полный профан в кулинарии, мастерски освоила каждый рецепт.

Мастер-пекарь за усердной работой: одержимость маффинами в английской провинции

Когда я взялась за печенье, моя уверенность в себе взлетела до небес. Моя духовка ещё не знала, что её ожидало. Я сделала тесто и поставила его в холодильник на сорок минут, а сама тем временем отмыла столешницы и всё убрала. Потом скатала из клейкой массы шарики, аккуратно разложила их по двум противням, поставила в духовку, закрыла дверцу и стала молиться. Мне кажется, тогда я ни на секунду не отводила глаз от той стеклянной дверцы. А ещё время от времени втягивала носом воздух, и уже от одного запаха у меня кружилась голова. Наконец,

когда печенье испеклось, я оставила его остывать, разложила остальные блюда по контейнерам и позвонила маме, чтобы сказать, что скоро приеду с сюрпризом. Прежде чем выйти из дома, я закрыла глаза и откусила кусочек печенья. Не думаю, что когда-нибудь смогу передать словами, насколько значимым для меня был тот момент — как за одну секунду маленький кусочек печенья изменил мою жизнь. Консистенция, вкус, температура — получилась потрясающая комбинация. Понимаю, кому-то это покажется очень странным и несерьёзным, и они подумают: «Девочка, это же всего лишь печенье. Что в этом такого?» Но тем, кто долго боялся десертов, кто ощущал вину лишь только *задумавшись* о том, чтобы приготовить их, будет понятно значение печенья, которое оказалось *таким* вкусным и которое испекла *я*. Меня переполняла гордость. Я встретилась со своими страхами лицом к лицу и победила.

То самое легендарное печенье из Киноа с шоколадной крошкой, которое изменило мою жизнь

Итак, я отправилась к маме, чтобы поделиться с ней своими успехами! Мне не терпелось увидеть её реакцию. Когда я открыла дверь, вручила ей стопку пластиковых контейнеров и сообщила, что приготовила для неё ужин, она лишь посмотрела на меня и рассмеялась. Я повторила фразу и открыла все контейнеры. Мама замолчала. Ведь за все двадцать четыре года она ни разу не видела, чтобы я приготовила что-то серьёзнее тоста. Она

решительно достала тарелки, выложила еду, взяла в руки вилку и попробовала. И знаете что? Ей ПОНРАВИЛОСЬ! Понадобилось несколько минут, чтобы заставить её поверить в то, что всё это приготовила действительно я, но когда это случилось, мама не могла сдержать своего восторга. Как бы мне ни хотелось остаться и посмотреть, как она съест всё до последней крошки, я удержалась. Но перед уходом попросила маму быстренько перейти к десерту и попробовать печенье, которое ей тоже безумно понравилось! И теперь она постоянно просит, чтобы я ей его испекла, так же как и многие мои друзья.

Бесконечные часы усердной работы на кухне в тот день прошли не зря. У меня появилась новая страсть, которая по-настоящему изменила мою жизнь и мои взгляды на еду. Открыла двери для новых исследований. Я постоянно гуглю новые рецепты — и просто забавы ради, и для вечеринок, и для праздничных ужинов. Никогда бы не подумала, что мамина кухня в Лос-Анджелесе, где раньше я так часто наблюдала, как она готовит, станет местом для всяческих вкусностей, которые я ей привожу. Изменилось даже то, как я смотрю на кухню в доме в Англии, где прошло моё детство. Когда мы приезжаем туда, я уже больше не сижу за кухонным столом, читая книги. Например, на Рождество я принимаю участие в приготовлении еды для ежегодного банкета и сама готовлю несколько блюд, в том числе и свой фирменный рождественский торт с пряностями. Я очень долго и тщательно всё планирую, так что даже не спрашивайте меня об украшении дома.

Я пеку, даже когда уезжаю на съёмки: брауни, капкейки, маффины, булки, миндальные печенья, торты, пончики и пироги. Это стало своего рода терапией, моим способом сбежать от всего. С каждым днём прогресс в работе над моими пищевыми расстройствами всё заметнее; с каждой кулинарной попыткой я учусь чему-то новому. Не всегда приготовленное блюдо получается идеально, не всегда оно похоже на фотографию из интернета, но в каждое я вкладываю свою любовь и усердие, и вот что по-настоящему важно.

Может, мои эксперименты на кухне и начинались ради парня, но те дни давно прошли. Сейчас я готовлю, потому что это нравится мне самой. Это то время, когда я могу побыть наедине с собой, абстрагироваться от внешнего мира и творить. Я соблюдаю последовательность и знаю конечный результат — это дарит мне ощущение умиротворения. Но ещё я испытываю чувство свободы, когда отступаю от рецепта и импровизирую. Когда всё получается — это тоже особенный и очень важный момент. При этом я быстро примирилась с возможными кулинарными фиаско, ведь не всегда удаётся правильно соблюсти пропорции, и вместо шедевра получается настоящая катастрофа. В таких ситуациях я учусь на своих ошибках и в следующий раз проявляю бóльшую осторожность. Приготовление еды помогает мне расслабиться, почувствовать себя свободной и прогоняет чувство вины и стыд за то, что я ем. Сейчас я смотрю на еду, как на энергию для моего тела и разума, я не боюсь её. Без этой энергии мне не стать сильнее — ни в эмоциональном, ни в умственном, ни в физическом плане. К тому же это так здорово — баловать себя и радоваться творению собственных рук. Даже мои младшие братья без ума от моей выпечки, а это что-нибудь да значит, ведь не так просто увлечь детей «полезными» альтернативными продуктами, тем более если в них содержится веганский шоколад. Если я отправляюсь куда-нибудь в другой город или в другую страну, где у меня есть друзья, они обязательно просят меня привезти с собой контейнер с печёными сладостями. Выпечка стала моим подарком

не только самой себе, но и многим другим. Наверное, можно сказать, что я официально стала *такой* девушкой, настоящим мастером-пекарем, которую еда теперь не контролирует, а вдохновляет.

#Приоритеты

Когда я сама определяю, как и когда признать правду, я возвращаю себе силу, которую когда-то украли у меня мои комплексы.

13. Раскрываем наши тайны

Всем известно, что мы, женщины, хотим выглядеть и чувствовать себя на все сто. Но не все знают о том, какую неуверенность в себе порождает в нас это желание. Мы утверждаем, что эти чувства знакомы каждой женщине, но, тем не менее, удивляемся, когда какая-нибудь девушка — в частности, знаменитость — открыто признаёт это. Возможно, определённые проблемы, или «слабости», кажутся слишком возмутительными и глупыми, чтобы обсуждать их, особенно если предполагать, что красивая внешность не требует усилий. Но если мы выпустим на свободу наши страхи и честно поговорим о них, то, думаю, нам всем станет легче.

Все знают, что значит быть женщиной в двадцать первом веке. У каждой из нас свой опыт, свой путь в жизни, но все мы не понаслышке знаем об изнурительных тренировках и здоровом питании. Вот почему я решила, что это очевидно: мне пришлось столкнуться с той же самой неуверенностью в красоте своего тела и застенчивостью, как и остальным женщинам по всему миру. На самом деле это совсем даже не очевидно! Так что я расскажу вам свои тайны.

Впервые я столкнулась с этим заблуждением в недавнем разговоре с четырнадцатилетней дочерью одного друга — назовём её Грейс. Оказалось, что если я не буду каждый божий день рассказывать о своих комплексах и о том, как справляюсь с ними, то складывается впечатление, будто у меня их и нет. Сначала мы с Грейс заговорили о моде и школе, затем плавно перешли на тему еды и физических упражнений. Она сразу же разоткровенничалась и принялась жаловаться на то, что совсем не похожа на девушек со страниц глянцевых журналов. Её раздражало, что им не нужно прикладывать никаких усилий, они и так отлично выглядят, им никогда не стыдно за себя — девочка искренне поверила в эту теорию, прочитав несколько статей, где актрисы рассказывали о том, что никогда не сидят на диетах и ненавидят физические нагрузки. Грейс и её подруги стали считать, что все модели и актрисы, которыми они так восхищаются, рождаются такими стройными и идеальными.

Во-первых, мне всё равно, кто вы и чем занимаетесь: никто не идеален. Совершенство — недостижимая цель. Прошло немало времени, и я успела порядком навредить себе в погоне за идеалом, прежде чем осознала эту истину. Ну а то, что эта сильная, красивая девочка верит, будто любая, кого она видит в журналах, я в том числе, идеальна — что ж, это меня весьма обеспокоило. Как она и её подруги могут думать, что я выше комплексов и неуверенности в себе? И что ещё хуже, почему они считают, что просыпаясь каждый день, я объедаюсь чизбургерами (хотя я даже не ем красное мясо), бойкотирую спортзал и умудряюсь так выглядеть (кстати, почти ничем не отличаясь от любой другой женщины)? Но она так считала. Она позволила нереальным стандартам, установленным СМИ, определять свою самооценку. И глядя в её глаза, я видела, как она расстроена и

опечалена. Это же невероятная чушь.

Как только Грейс выговорилась, я воспользовалась случаем и обняла её. И сказала, как сильно она ошибается. Сколько себя помню, я всегда усердно работала, чтобы чувствовать уверенность в себе. Мне совсем не хотелось, чтобы она ощущала себя менее значимой или недостойной только потому, что у неё сложилось ложное представление обо мне. Тем более что в ней я увидела себя в её возрасте. Когда мне было четырнадцать, я тоже не понимала, как соблюсти баланс, позволяя телу расти, но при этом контролировать его, как заглушить голоса в голове, которые говорили, что я недостаточно красивая, недостаточно стройная, недостаточно хорошая. Вспоминая об этом, я понимаю, что была ещё слишком маленькой, чтобы переживать о таких вещах. Не стоило так сильно беспокоиться о своей внешности или о том, как лишать себя удовольствий. Я не позволяла себе просто быть ребёнком, а природе — делать своё дело. Поэтому я уж точно не собиралась позволить своей маленькой подруге пойти по моим стопам.

Я была полна решимости убедить Грейс в том, что все мы переживаем одни и те же сомнения, и что нет никакого магического фильтра, разделяющего нас на тех, кто появляется на страницах журналов, и тех, кто эти журналы читает. В конце концов, я и сама, листая журналы, сравнивала себя с девушками на фотографиях, хотя мне прекрасно известно, какое количество редактирований в «Фотошопе» проходят эти снимки. Я по-прежнему находилась под влиянием этих картинок и того, что читала, в том числе и той статьи, в которой актрисы ненавидели спортзал и ели, что хотели. И это при том, что мне *совершенно точно* известна их цель — создать определённый образ.

Разговаривая с Грейс о всех важных вещах, на которых ей сейчас стоит сфокусироваться — например, вести здоровый образ жизни, понимать, что ей нужно, и знать, чем подпитывать своё тело, как можно меньше употреблять слово «диетический», когда речь идёт о еде, — я призналась себе, что пока росла, моя чрезвычайная осведомлённость обо всём этом порой играла слишком важную роль. И ставила под угрозу наслаждение каждым моментом, настоящим, жизнью в целом.

Я не в силах изменить своё прошлое, да и не то чтобы мне этого хочется. Я могу лишь двигаться вперёд, применять на практике всё, что я усвоила, и делиться мудростью с Грейс и другими молоденькими девушками, которые, возможно, даже не знают, что им нужно услышать эти слова. Я не думаю, что мои проблемы с телом когда-нибудь полностью исчезнут, но я определённо больше знаю о них и вижу их в другом свете. Я

хорошо питаюсь и занимаюсь спортом, чтобы чувствовать себя сильной и здоровой, чтобы хорошо выглядеть — но для себя, не для кого-то другого. Я научилась не позволять сомнениям по поводу своего тела или субъективным мнениям других людей контролировать мою жизнь. Вместо этого я окружила себя позитивными, жизнелюбивыми женщинами, которые вдохновляют меня находить новые силы, чтобы работать над собой ещё усерднее. Потому что конечная цель — превосходно ощущать себя в собственном теле.

Когда мы закончили наш разговор, выражение глаз Грейс стало для меня бесценной наградой. Я увидела, как с её плеч свалился огромный груз, я прямо-таки физически ощущала испытанное ею облегчение. И мне самой почему-то тоже стало легче. Настроение поднялось. В тот самый момент я осознала, что, беседуя с Грейс, я говорила с собой четырнадцатилетней. Я умоляла юную Лили отпустить сомнения, принять себя и ощутить абсолютную, истинную свободу.

Я считаю, мне повезло, что представилась такая возможность открыться, и не только потому, что это сблизило нас с Грейс, но и потому, что я узнала многое о себе. Как бы мне хотелось, чтобы тогда, когда я была тинейджером, нашёлся кто-то примерно моего возраста, кто столкнулся с такими же, как у меня проблемами, с кем можно было бы поговорить и на кого можно

было бы положиться. Страхи и проблемы не исчезнут только потому, что мы не говорим о них. Напротив, мы не сможем полностью разобраться с ними, если не откроемся. Наш с Грейс разговор напомнил мне, какую большую роль играли средства массовой информации в том, как я видела себя в сравнении с другими женщинами, и в том, как другие женщины видят меня. И сейчас я как никогда осознаю, насколько тонка грань между правдой и вымыслом. Даже когда считаю, что у меня есть хоть какое-то подобие контроля над тем, как меня воспринимают, я ошибаюсь. Это вдохновило меня на то, чтобы быть ещё более честной по отношению к самой себе и открыто рассказать остальным о своих комплексах.

Может, если бы я больше делилась своими тревогами, когда была в возрасте Грейс, то у меня не было бы ощущения, что я прошла через всё в одиночку. Когда я сама определяю, как и когда признать правду, то возвращаю себе силу, которую когда-то украли у меня мои комплексы. Я больше никогда не позволю им диктовать, как мне жить. Кроме того, тайны до добра не доводят. Если я открою свои секреты тому, кому доверяю, то смогу почувствовать участие и поддержку. В этом-то и весь смысл.

Открываясь другим людям, мы понимаем, что не одиноки, что мы не так уж сильно отличаемся друг от друга. Все мы люди. Все мы хотим ощущать себя

частичкой чего-то большего.

14. Разговаривайте больше, сближайтесь с людьми

По-моему, это здорово, когда мы можем довериться кому-то, пусть даже незнакомцу, когда готовы открыться и поделиться личным. Я даже не смогу сосчитать, сколько раз оказывалась среди случайных людей, и в итоге между нами возникали тёплые отношения на почве обсуждения проблем в делах любовных и семейных или наших повседневных страхов. Вот что значит быть живым: переживать одни и те же моменты, делиться приобретённым опытом, чувствовать те же эмоции. Все мы люди. Все мы хотим ощущать себя частичкой чего-то большего. Но иногда, лишь почувствовав желание поделиться с людьми личным, мы прячем головы в песок, убеждаем себя, что никто не поймёт наши проблемы, что мы посторонние. Мы становимся своими худшими врагами и замыкаемся в себе — но из-за этой самоизоляции другие люди не могут протянуть нам руку помощи, когда мы нуждаемся в ней больше всего. Я поняла, что лучше поговорить с кем-нибудь о том, что происходит; это облегчит стресс и заглушит страхи, потому что велики шансы того, что тот, кому я доверилась, знает, через что мне приходится проходить. Возможно, в его жизни уже случалось подобное либо с ним, либо с кем-то из его друзей. Выслушав и показав своё понимание, такие люди помогают собраться с мыслями и успокоиться, как это было после разговора с Грейс.

Беседа не начинается, пока кто-то не заговорит первым. Чтобы это произошло, нам необходимо ощущать себя в безопасности, и создание такой атмосферы является ключевым моментом. Не важно, сколько в комнате человек — два или двести, — без ощущения пространства и свободы мы не сможем открыться полностью. В моей школе Гарвард-Уэстлейк я участвовала в волонтёрской программе помощи ровесникам. Это были случайным образом отобранные группы школьников, состоящие из двух руководителей, двух стажёров и нескольких учеников, и мы встречались каждый понедельник, по два часа, в выделенных нам классных комнатах. Я участвовала в собраниях в десятом, одиннадцатом и двенадцатом классах, и комфортные

условия вдохновляли меня открыться и разделить с остальными свою любовь слушать и быть сопричастной. Я уверенно делилась многими личными вещами и тем самым подталкивала других сделать то же самое. Я научилась оказывать поддержку и помогать более замкнутым ученикам использовать свой голос. Никто не чувствовал себя словно на приёме у психотерапевта, не ощущал неловкости — среди нас не было взрослых и всё было конфиденциально, и мы спокойно опускали нашу защиту. Кто-то может подумать, что правила секретности полностью игнорировались — в конце концов, старшая школа считается периодом сплетен и ударов в спину. Но это было не так. Программа оказалась очень эффективной, уникальной и такой важной для нас, что соблюдение тайны было священным. Мы были равными партнёрами, которые поддерживали друг друга, в отличие от остальных наших сверстников, которые всего лишь существовали в том же времени и пространстве. Группа незнакомцев стала группой друзей, которые делились друг с другом своим опытом и переживаниями. Совершенно неожиданно старшая школа, огромное и наводящее ужас место, стала маленькой и комфортной. Люди, с которыми, как мне казалось, у меня нет ничего общего, стали потрясающей частью того отрезка жизненного пути длиной в три года. Они подставляли плечо, чтобы можно было выплакаться, улыбались вместе со мной и смеялись за компанию. Мы изливали свои чувства и делились своими самыми сокровенными тайнами и страхами, тем самым избавляясь от негативных эмоций. Суть была не в том, чтобы дать кому-нибудь совет, а в том, чтобы выслушать, задать серьёзные вопросы и позволить человеку найти решение самому. Такие простые действия в отношении других — и получение того же от них — стали потрясающим, исключительным даром — и он останется со мной до конца моих дней.

Я до сих пор дорожу тем, чему научилась за время участия в той программе, и люблю встречаться с прежними членами тех групп, чтобы вспомнить прошлое. Та программа не только внушила мне чувство принадлежности, но и помогла осознать, что совсем не страшно делиться с кем-то своей историей. Открыто высказываться и впускать в своё сердце других людей — это важный этап в процессе самоанализа, в понимании того, кто мы есть, и в плавании по мутным водам взросления.

Школьная волонтёрская программа имела для меня большое значение, и я решила посвятить себя подобной работе и присоединиться к организациям с аналогичной миссией. Моя мама является членом консультативного центра в Беверли-Хиллз, и много лет наблюдая за тем, как самоотверженно она отдаётся

этой работе, я тоже отправилась к ним, став самым молодым членом центра. За время, проведённое в центре, я помогла собрать деньги и разработала программу, миссия которой повторяла миссию моей школьной программы: объединение членов группы через беседы. Однако в данном случае группы включали в себя детей и их родителей (но члены одной семьи распределялись по разным группам, чтобы никто не стеснялся высказываться). Задействовав людей из разных возрастных групп, мы надеялись, что родители смогут научиться чему-то от ребёнка, ровесника их сына или дочери, и наоборот. Нашей целью было преодолеть разрыв между поколениями и стимулировать их больше разговаривать дома, чтобы лучше понимать друг друга. Общаясь с другими людьми, мы понимаем, что не одиноки, что мы не так уж сильно отличаемся друг от друга. Мы можем сделать что-то значимое не только для тех, кто с нами рядом, но и для тех, кого мы даже не знаем.

Я верю, что такие перемены к лучшему могут происходить не только в маленьких группах, но среди тысяч людей, поэтому я стала участницей такого проекта, как We Day. Эти мероприятия направлены на привлечение молодых людей к участию в общественной жизни и содействие расширению прав и возможностей каждого по всему миру. Для меня было большой честью выступать перед огромными толпами людей — однажды зрителей было 18 000 человек! — которые излучают любовь и понимание и стремятся сделать мир лучше.

Я имела удовольствие познакомиться с множеством храбрых, вдохновляющих ребят, которые противостоят школьной травле, призывают к пониманию и принятию наших различий и не боятся открыто говорить о проблемах, затрагивающих нас всех. Эти дети — доказательство того, что наши истории имеют значение. Что делиться этими историями важно. Какая разница, откуда мы, как мы выглядим, сколько нам лет и кого мы любим — мы заслуживаем право говорить и быть услышанными. Заслуживаем право почувствовать себя частью чего-то большего. Потому что это мы и есть.

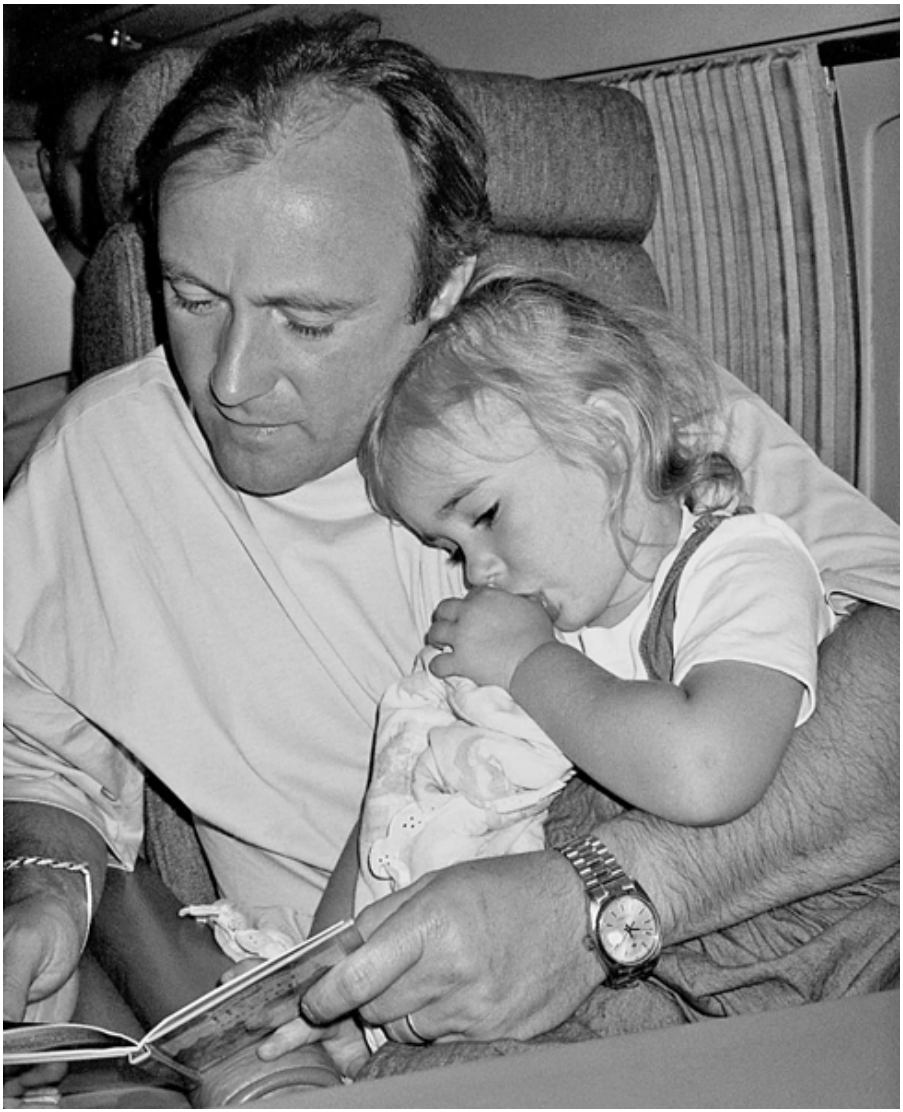
Представительницы семейства Коллинз на мероприятии «Bystander Revolution», организованном «We Day»

Чем больше личностей встретится вам в жизни, тем крепче будет ваш характер. Чем красочнее будет ваша история, тем насыщеннее будет ваша жизнь.

15. С кончика пера на бумагу и дальше

Рассказывание историй — это универсальное средство, которое мы используем для общения друг с другом. Через эти истории мы выражаем наши эмоции, обмениваемся идеями и знакомимся с людьми с разных концов света. Мы можем рассказывать свои истории, записывая их в дневники, чтобы потом лучше понять себя; создавая книгу, сценарий или пост в социальной сети; или выступая перед многочисленной аудиторией или перед камерой. Неважно, *как* именно мы решаем это сделать, главное здесь то, что мы открыты и готовы высказаться. Знаю, легче сказать, чем сделать — работа над книгой убедила меня в этом. Очень сложно сближаться с людьми. Мы боимся оказаться уязвимыми, боимся осуждения или что покажем свою слабость. Однако, используя свой голос — письменно или устно, — мы становимся сильнее. Рассказывая истории, мы завязываем знакомства и начинаем беседы, благодаря которым понимаем, что не одиноки.

Умение заинтересовать других, рассказав им что-то, — это настоящий дар, и у моего отца он определённо есть. Когда я была маленькой, он часто читал мне перед сном. И неважно, что несколько вечеров подряд я слушала одну и ту же историю. Каждый раз он говорил другим голосом, и книга оживала по-новому.



Немногие знают, что прежде чем стать музыкантом, папа был актёром. В детстве выступал на сцене, исполнял роль Артфула Доджера в музыкальном спектакле «Оливер!» в Вест-Энде, а став взрослым, сыграл в нескольких фильмах и сериалах. Так что нет ничего удивительного в том, что мне, как и ему, нравится рассказывать истории. Это у меня в крови. Как и папе, мне хотелось делиться своей страстью с другими, через актёрскую игру и через сочинительство. Частично именно папино мужество открыться миру через свою музыку и тексты песен вдохновило меня. В писательстве я нашла идеальную отдушину, и это стало причиной моего увлечения журналистикой с пятнадцати лет. Как-то летом, сидя с мамой за кухонным столом в нашей английской

провинции, я листала свои любимые журналы и вдруг подумала, почему там нет ни единой статьи, написанной моими ровесницами? Все материалы были ориентированы на молодых девушек, но написаны с точки зрения взрослых. Авторы рекомендовали то, что, как они *думали*, могло бы понравиться девчонкам, и это было неплохо, но мне хотелось почитать что-нибудь, написанное теми, кто *знал*. Кем-нибудь молодым, со своей точкой зрения.

Мы с мамой тут же принялись живо обсуждать эту идею, и я отыскала на последних страницах журналов номера телефонов. Я сама набирала их, один за другим, и просила подозвать редакторов. Мне нечего было терять, зато я могла многое получить. По некоторым телефонам вообще не отвечали, где-то вешали трубку, и только в двух редакциях меня соединили с ответственными лицами. Одному понравилась моя идея, но у него не было времени выслушать больше. Другой редактор, в британском отделении журнала «Elle Girl», тоже заинтересовался и попросил меня предоставить образец письменной работы и встретиться как можно скорее. Я не могла в это поверить! Мне удалось назначить встречу, и теперь придётся выдумывать, как лучше выразить свою идею. В моём распоряжении были лишь сохранённые на компьютере школьные сочинения, но не было интернета, чтобы их отправить. Тогда я проявила изобретательность и накидала проект предложения, которое мне предстояло отправить из интернет-кафе в паре километров от дома. Я распечатала несколько фотографий и старых эссе и сложила их в папку, которую тотчас же купила. Затем выбрала одежду, в которой казалась симпатичной и одновременно серьёзной, и прыгнула в ближайший поезд до Лондона. Оставив маму за дверями офиса, я вошла и рассказала о своём замысле, который впоследствии стал неотъемлемой частью журнала и назывался «По секрету из Лос-Анджелеса». Согласно моей идее, в статьях говорилось бы про самые модные места и словечки в Лос-Анджелесе, а также про то, чем можно заняться и что посмотреть в городе, а также публиковались бы личные фотографии. Цель была проста: ежемесячно писать статью, ориентированную на девочек — жительниц Великобритании, о жизни в Лос-Анджелесе. Мне хотелось, чтобы эти рассказы нашли отклик у всех читательниц, откуда бы они ни были — из больших городов типа Лондона или из сельской местности, откуда я родом. Когда Клэр, мой будущий редактор, тут же предложила мне работу, я онемела. Встреча состоялась, и мне удалось реализовать нечто, основанное лишь на моём энтузиазме и моих идеях.

sussedgirl

LA Confidential

New correspondent Lily Collins reports from Beverly Hills on the latest trends to hit Hollywood

#1 Flea-market finds, Stateside

'Hey! Over here in the States, we ELLEgirls always want to know about life in the UK – and from your letters to the team at *ELLEgirl* UK, it seems you want to know as much about the US. So here goes – this is the first of my monthly reports on new styles, the places to go and updates on what I've been doing, to give you a feel for life as an ELLEgirl on the other side of the Pond.

'But before I get started, let me tell you a little about myself... I was actually born in Guildford, Surrey, so technically I'm a Brit, but my mom and I moved here when I was six. I'll be 16 in March and eligible for my long-awaited driving licence. I'm an aspiring actress/singer and live in the heart of celeb-crowded Beverly Hills. Life over here can be surreal and exciting, but

'FOR A TREAT I HEAD TO THE ROSE BOWL'

underneath all that glamour, it's basically the same – American ELLEgirls are as on the ball, style savvy and SUSSED as they are in the UK!

'My friends and I have recently picked up on the vintage vibe, hitting local flea markets for the best fashion finds. This month I've been to two of the hottest. The Melrose Trading Post flea market at Fairfax High School, which is low-key with a lively atmosphere, is held each Sunday and opens at 10am, and I go whenever I can for an hour or two.

'But for a real treat, I head to the Rose Bowl flea market at 1001 Rose Bowl Drive, Pasadena, which is on the second Sunday of each month. Due to its early start (ugh!), a stop at Starbucks is a necessity. Armed with an iced chai tea latte and muffin, I head for the vintage clothing and accessories stalls.

'The great thing about flea markets is that they're a social occasion too. Even though Rose Bowl is huge, I always run into people I know. I recently went with a friend and we came back with bags filled with glam gear. I found vintage Lacoste sweaters, cowboy boots, belts, purses and, of course, tons of jewellery. Our motto is: "Better to buy vintage than to spend much more for a brand-name item." You don't have to be a model or a celeb and pay haute couture prices to work the latest runway trend – we do it every day, and most of our styles originate from these flea markets!'

this month I've been mainly...

SHOPPING: 'My best buys this month are – you guessed it, vintage – cute pins, badges and cameos. The older the piece, you can bet how much more valuable and unique it will be...'

EXERCISING: 'All my friends and I are really into working out – it's a very LA thing! We always make it a social gathering and have a good gossip while we're toning our bods. Pilates is my new fave class. I felt really sore the first time I tried it, but I reckon it's gonna be a winner for really toning up and feeling good about myself.'

WATCHING: 'The new season of *The O.C.* has just started in LA. Yes, at last, the best show in the world is finally back and I have to tell you, it's hotter than ever!'

GIGGING: 'I recently went to see a gig by my friends' band Broxton at the Whisky on the Sunset Strip in West Hollywood. This place has been rocking since 1964 and is still way cool. The Doors, Janis Joplin and Led Zeppelin have all played there. Undiscovered bands play nightly and well-known artists often make appearances too. Check it out at www.whiskyagogo.com'

SLURPING: 'I'm loving "Berry Fulfilling", a healthy fruit and oat drink from our local branch of smoothie store Jamba Juice.'

US BUZZ

JK (JUST KIDDING)

As in, 'I'm soooo mad at you – jk'

'My friends and I always say jk if we come out with something we don't mean. We abbreviate lots of phrases, like brb (be right back), gtg (got to go), and lol (laugh out loud, lots of laughs, loads of laughs, lots of luv)!'

Теперь я чувствовала себя необыкновенно окрылённой, мне захотелось найти контакт с девушками моего возраста по всему миру. Я стала доказательством того, что можно иметь много общего с другими людьми, независимо от того, где ты живёшь. Я начала получать письма от читателей о том, как сильно им нравятся мои статьи, а некоторые из них даже посетили места, о которых я писала. Эта обратная связь вдохновила моего редактора попросить меня начать писать колонки, но как только мне представилась такая возможность, британскую редакцию

«Elle Girl» закрыли. К счастью, Клэр, уходя, взяла меня с собой в свой следующий проект, и для этого издания я написала несколько статей. Ещё я начала заниматься внештатной работой: в ноябрьском номере американского издания «CosmoGirl» за 2008 год, на обложке которого была Скарлетт Йоханссон, я написала о важности голосования, а также сочиняла статьи для онлайн-версий журналов «Teen Vogue» и «Seventeen». Я даже стала приглашенным редактором журнала «Los Angeles Times Magazine» (где у меня были мои первые официальные визитки)! Я чувствовала себя профессиональным журналистом, который не только рассказывает свои истории, но и освещает актуальные события.

Чем больше я писала, тем больше обнаруживала общего со своими читательницами. Мои статьи были реальной формой самовыражения, местом, где можно было поделиться своими идеями и мировоззрением, высказаться. А еще теперь у меня была трибуна, чтобы дать право голоса другим. Я могла задавать вопросы, которые хотели бы задать мои ровесницы, но боялись или не знали, как это сделать. Через меня юные читательницы могли получать знания в рамках определённой темы, открывать для себя новые взгляды на моду, политику, развлечения, семью, самооценку и все те прекрасные вещи, с которыми сталкивается каждая юная женщина. Ни одна тема не была запретной или слишком неудобной. И если это означает, что мне нужно начать разговор, признавшись в каком-нибудь конфузе, то да будет так!

Найдя себя в журналистике, я решила, что хочу использовать свой голос дальше, чтобы его услышало ещё больше людей. Самым подходящим для этого средством массовой информации стало телевидение. Мной двигало то же самое убеждение, что и

прежде: молодой голос, представляющий молодое поколение, может добиться куда более значительных результатов. Тинейджер, который рассказывает истории, задаёт вопросы и сообщает новости, более понятен своим сверстникам. Поэтому я поделилась идеями о ток-шоу с сетевыми каналами, и так началась моя работа для канала «Nickelodeon». Я стала ведущей летнего шоу под названием «Slime Across America»[8] (да, и на себе испытала мечту всех детей по уши изгваздаться в слизи: если закрыть глаза на то, что тебе жарко, ты весь липкий и от тебя воняет, то это круто). Когда работа в этом шоу подошла к концу, я договорилась с руководством канала о том, чтобы остаться и быть их постоянной ведущей. Я начала с того, что стала делать небольшие телесюжеты, которые ставили между основными программами, и вести репортажи с красных дорожек на кинопремьерах, и в итоге продвинулась еще выше, к прямому эфиру с оранжевого ковра церемонии вручении премии «Kids' Choice Awards».

С нетерпением жду, когда же меня обольют слизью! Мой официальный пропуск на оранжевый ковёр церемонии вручения премии «Kids' Choice Awards»

Я также принимала участие в шоу «Дети выбирают президента», выходившем во время выборов 2008 года. Будучи восемнадцатилетней студенткой, я ездила на съезды Демократической и Республиканской партий, общалась с избирателями, представителями партий и другими специалистами на ключевые темы, которые затрагивали в своих обсуждениях кандидаты в президенты, а также спрашивала о том,

что мне, как человеку, впервые пришедшему на выборы, нужно знать. Мне даже доверили прямой эфир с инаугурации президента Обамы в Вашингтоне! Было очень холодно, я едва могла шевелить губами, но зато стала свидетелем того, как творилась история. Это был невероятно полезный опыт, и было здорово принимать участие в таком важном событии и не только освещать его, но и объяснять происходящее молодым людям. Используя *свой* голос, я смогла дать слово целой аудитории, целому поколению.

Дело не только в том, чтобы рассказывать истории, которые окажут влияние на аудиторию. Но и в том, что происходит после, в обсуждениях, которые порождают эти истории. Мы вслепую открываемся людям, надеясь найти общий язык, но не знаем наверняка, удастся ли нам это. Это именно то, чем каждый день занимаются ваш любимый писатель, журналист, актёр или музыкант. Что заставляет вас прислушиваться к их словам? Что такого в их историях, от чего вы чувствуете связь с ними? А теперь подумайте, какой силой обладает эта книга, статья, фильм или музыкальный альбом, если миллионы людей по всему миру ощущают такую же связь. Эти истории учат нас, объединяют нас, вдохновляют нас. Их *авторы* вдохновляют нас. И, кто знает, может и вы тоже являетесь для кого-то вдохновением. Не переставайте пользоваться своим голосом, дорожите своим прошлым, творите собственную историю и добавляйте к ней новые приключения. Чем больше личностей встретится вам в жизни, тем крепче будет ваш характер. Чем красочнее будет ваша история, тем насыщеннее будет ваша жизнь.

Важный день! С места событий в Вашингтоне, специально для шоу «Дети выбирают президента» канала «Nickelodeon», 2008 год

Без взлётов и падений не бывает величайших триумфов.

16. Всему есть своя причина

Я всегда считала, что существует два варианта смириться с отказом: либо ты слышишь «Нет, это не для тебя», либо «Нет, *пока* это не для тебя». Дальше ты или признаёшь поражение и позволяешь кому-то другому диктовать, как тебе жить, даже если сам готов принять вызов, или принимаешь текущую ситуацию как данность и придумываешь способ, как превратить «пока нет» в «да, позже». Возможно, нужно лишь дождаться, когда всё встанет на свои места! Как ты справишься со следующим этапом своей жизни, каким будет твой следующий опыт, какие препятствия поставит мир на твоём пути — всем этим определяется то, кто ты есть и чего действительно хочешь. Может, это заграждение заставит тебя свернуть на ещё лучшую дорогу. Именно так я думаю, чтобы не терять мотивации и оставаться оптимисткой даже в самых тяжёлых ситуациях.

Давайте вернёмся к прошлому. Когда мне было шестнадцать, я хотела стать самой молодой в мире ведущей ток-шоу, смесью Тайры Бэнкс, Эллен Дедженерес и Барбары Уолтерс. Неплохая комбинация, да? Точно так же, как я верила в то, что молодёжным журналам нужны молодые голоса, я верила и в то, что на телевидении должна быть ниша, представляющая мою возрастную категорию. Я провела исследование, чтобы доказать это, нарисовала диаграммы и графики, подготовила целую презентацию. Я придумала два абсолютно разных формата шоу. Первое было таким: группа молодых людей, в том числе и ваша покорная слуга, обсуждают последние события и говорят на насущные темы, а потом общаются на эти же темы с приглашённой на съёмки знаменитостью и специалистом в конкретной области. Чем-то напоминает шоу Барбары Уолтерс «The View». Вторая идея заключалась в том, что я буду брать интервью у знаменитостей, встречаться с ними там, где им будет удобнее всего, посещать вместе их любимые места, вместе заниматься чем-то, например, готовить у них дома, играть в автоматы в парке развлечений, сопровождать их в походе, рисовать с ними в художественной студии — короче говоря, делать всё, что заставляет их сердца биться чаще. Мне казалось, что оба формата были более молодёжными и современными, нежели традиционные шоу.

И вот перед вами шестнадцатилетняя Лили, вооружённая кипой распечаток, готовая к самым решительным действиям. Я

переходила из конференц-зала одной телекомпании к другой, общаясь с директорами, которые были на сорок лет меня старше. Большинство из них просто глазели на меня, видя перед собой лишь маленькую глупую девчонку с амбициозными затеями. Они сомневались, что я соберу аудиторию, убеждённые в том, что никто не будет прислушиваться к такой юной особе. (Всё это происходило задолго до того, как набрали популярность такие платформы, как YouTube, Twitter и Instagram.) Они не понимали моих целей, не осознавали, что молодым тоже нужен голос — что они *хотят* обрести этот голос. Мне отказывали бесчисленное количество раз. Пусть у меня были чёткая концепция, план наступления и стремление взяться за дело, в конечном итоге я не смогла убедить их рискнуть и вложиться хотя бы в одну из моих идей.

И здесь моя мантра «Всему есть своя причина» играет очень важную роль: как мне кажется, если бы тогда у меня всё получилось, сейчас я не была бы актрисой. Осознание этого далось мне нелегко. Потребовалось некоторое время, немного сомнений в своих силах и очень сильное разочарование, чтобы понять. Только после пары первых ролей в кино я смогла оглянуться в прошлое и признать, что не пошла бы по этой дороге, будь первая свободной. К тому же, видя «настоящую Лили» в ток-шоу, воспринимая меня как телезвезду, зрители не смогли бы поверить в моих персонажей в фильмах или сериалах. Поэтому, как бы тяжело это ни было, «нет» в той ситуации обернулось для меня благом.

Вести с полей: делаю репортаж о президентской кампании 2008 года для канала «Nickelodeon»!

Одновременно с попытками запустить своё ток-шоу — видимо, потому что я не могу сосредоточиться на каком-то одном деле за раз! — я пробовала себя в модельном бизнесе и актёрском мастерстве, двух сферах деятельности, где отказы слышишь постоянно. Я была на множестве кастингов, где слышала «нет» даже прежде, чем успевала открыть дверь. Помню, какой опустошённой себя чувствовала, когда меня не взяли в рекламную кампанию для «Abercrombie & Fitch» и когда

оказалось, что я выглядела недостаточно взрослой для рекламы духов. На протяжении многих лет я получала отказы, потому что выглядела слишком юной или слишком взрослой, у меня не тот цвет волос, нет опыта или я просто-напросто не соответствовала чьим-то представлениям. Каждый такой отказ ощущался как полнейшая катастрофа. Никогда не забуду тот день, когда узнала, что не буду играть Дженни Хамфри в сериале «Сплетница» и моя мечта пожить в Нью-Йорке не исполнится. В таких ситуациях я начинала сомневаться в себе. Но вместо того, чтобы уверять себя, что я недостойна чего-то и поддаваться унынию, я прилагала максимум усилий, чтобы воспринять критику, намотать на ус и пережить эти неурядицы. Часто происходило так, что только после того, как появлялась новая возможность или мне присылали новый потрясающий сценарий, я могла посмотреть на случившееся с другой точки зрения и осознать, что тому была своя причина. А что касается модельного бизнеса, то лишь примирившись со своим телом и расстройствами пищевого поведения, я испытала благодарность, что моя карьера в этой сфере так и не сложилась. То была не самая благоприятная среда для меня, и по-моему, вселенная попыталась это до меня донести своими способами.

Когда я стала старше, а жизнь — ещё сложнее, судьба не перестала облегчать мне задачу. Помню, как подавала заявления в колледжи, а потом с волнением ждала, когда в почтовый ящик опустится письмо о приёме. В одних конвертах приходили хорошие новости, зато другие заставляли сердце тревожно замирать под весом очередного отказа. Или ты подаёшь заявление в два вуза, хочешь попасть в оба, но не знаешь, какой лучше. Множество людей даёт тебе свои (непрошеные) советы, и твоё собственное мнение теряется среди них! Я подавала заявление в несколько вузов, куда-то не прошла, но зато получила два положительных ответа, которыми очень горжусь: из Университета Южной Калифорнии и Нью-Йоркского университета. Как бы ни хотелось мне пожить вдалеке от дома, я понимала, что должна остаться в Лос-Анджелесе, где у меня работа. Я потратила много времени и энергии на то, чтобы добиться своих целей, и поэтому мой переезд в другой город стал бы шагом назад. Так что я решила остаться дома, продолжить свою актёрскую карьеру не в ущерб занятиям, а там уже поживём-увидим.

(Лили) Коллинз в роли Коллинз (Туи) на съёмочной площадке фильма «Невидимая сторона»

И потом, после всех этих душевных терзаний, в конце второго курса мне всё-таки пришлось оставить учёбу. Наступил тот момент, когда после постоянных перелётов из одного конца страны в другой и обратно я больше не могла совмещать съёмки (тогда это был фильм «Невидимая сторона») и занятия в университете. Сначала я сильно ругала себя за это. Но потом осознала, что не хочу жить с сожалениями, а ведь я стала бы

сожалеть, если бы пришлось оставить актёрскую карьеру. Когда-нибудь, если мне захочется, я вернусь и по-настоящему посвящу себя учёбе, а потом получу степень в той области, которая будет мне действительно интересна. Мой консультант по учёбе объяснил мне всё это, чем очень поддержал меня. Если бы я не выбрала Университет Южной Калифорнии, то, возможно, осталась бы без поддержки и помощи в своём решении.

Официально студентка! На экскурсии по территории университета во время ознакомительной лекции для первокурсников

Трудно ответить на вопрос «Почему это произошло», когда речь идёт о карьере или об учёбе. Но поистине душераздирающим этот вопрос становится, когда дело доходит до романтических отношений. Можно потратить уйму времени и сил, копаясь в себе — что пошло не так, кто виноват, можно ли было поступить по-другому — и всё это будет мешать вам двигаться дальше. Я

считаю, что каждое расставание — это путь к осознанию того, что вселенная приготовила для тебя нечто более значительное. Поверьте мне, я всё понимаю: конец отношений кажется концом света. Иногда у меня даже было такое ощущение, что я больше никогда не стану счастливой. Но время идёт, душевные раны излечиваются, ты берёшь себя в руки и продолжаешь жить дальше. Зато теперь ты уже знаешь, что может выдержать твоё сердце. Мне всегда нужно было верить, что этот конкретный человек предназначен мне, чтобы научить меня чему-то, подготовить к тому, что ждёт впереди. Впрочем, так я думала до тех пор, пока не встречала следующего парня — который тоже открывал во мне что-то новое, помогал обнаружить новые грани — и моя вера опять воскресала. Как в тот раз, когда я влюбилась в парня чуть старше меня, и он был первым бойфрендом в моей жизни, кто прямо сказал, что пока не готов к серьёзным отношениям. Мне ещё никогда не разбивали сердце так сильно, но простота и ясность ситуации помогли мне двигаться дальше несмотря ни на что. Позже, через пару лет, я оказалась точно на его месте — и оно вряд ли кому-то придётся по душе, — но я уже знала, как лучше всего разрешить эту ситуацию и не морочить голову парню.

Однако порой очень сложно увидеть эту самую «причину», по которой всё происходит. Мы спрашиваем себя, чем заслужили столько боли; зачем это всё? И только отыскав более глубокий смысл, мы сможем принести свет в самые мрачные периоды нашей жизни. Например, если бы я не пережила те эмоционально тяжёлые для меня отношения, то, возможно, никогда бы не обрела свой голос и не узнала, как противостоять тому парню и ему подобным. Я всегда пытаюсь переосмыслить все свои отношения, которые не сложились. Мне не нравится считать их «неудачными», потому что из каждых я уяснила для себя что-то новое как о себе, так и о своих потребностях, а также что именно я могу дать другому человеку. Ведь следует знать, с чем ты не хочешь и с чем не нужно мириться, чтобы по достоинству оценить того, кто будет хорошо о тебе заботиться, и чтобы почувствовать, что значит быть с нужным человеком, рядом с которым ты становишься только лучше. Я искренне верю, что все мы способны взять ситуацию в свои руки. Но в то же время вера в судьбу помогает мне спокойно относиться к завершению некоторых этапов моей жизни, потому что я вижу в этом новое начало.

Без взлётов и падений не бывает величайших триумфов. Я, например, не гордилась бы своими успехами, не работай я так усердно, чтобы достичь их. Моя вера в то, что всему есть своя причина, снимает камень с души. Я по-прежнему постоянно

сталкиваюсь с препятствиями, но это лишь заставляет меня бороться ещё решительнее. Это позволяет мне разобраться в проблеме и напоминает о том, что я не могу контролировать всё на свете, разве что своё поведение в каждой ситуации и то, каким путём мне двигаться вперёд, смирившись с раскладом. Так что спасибо всем вам — людям, которые не хотели иметь со мной дело и говорили мне «нет». Слышать «да» потом оказывалось ещё приятнее.

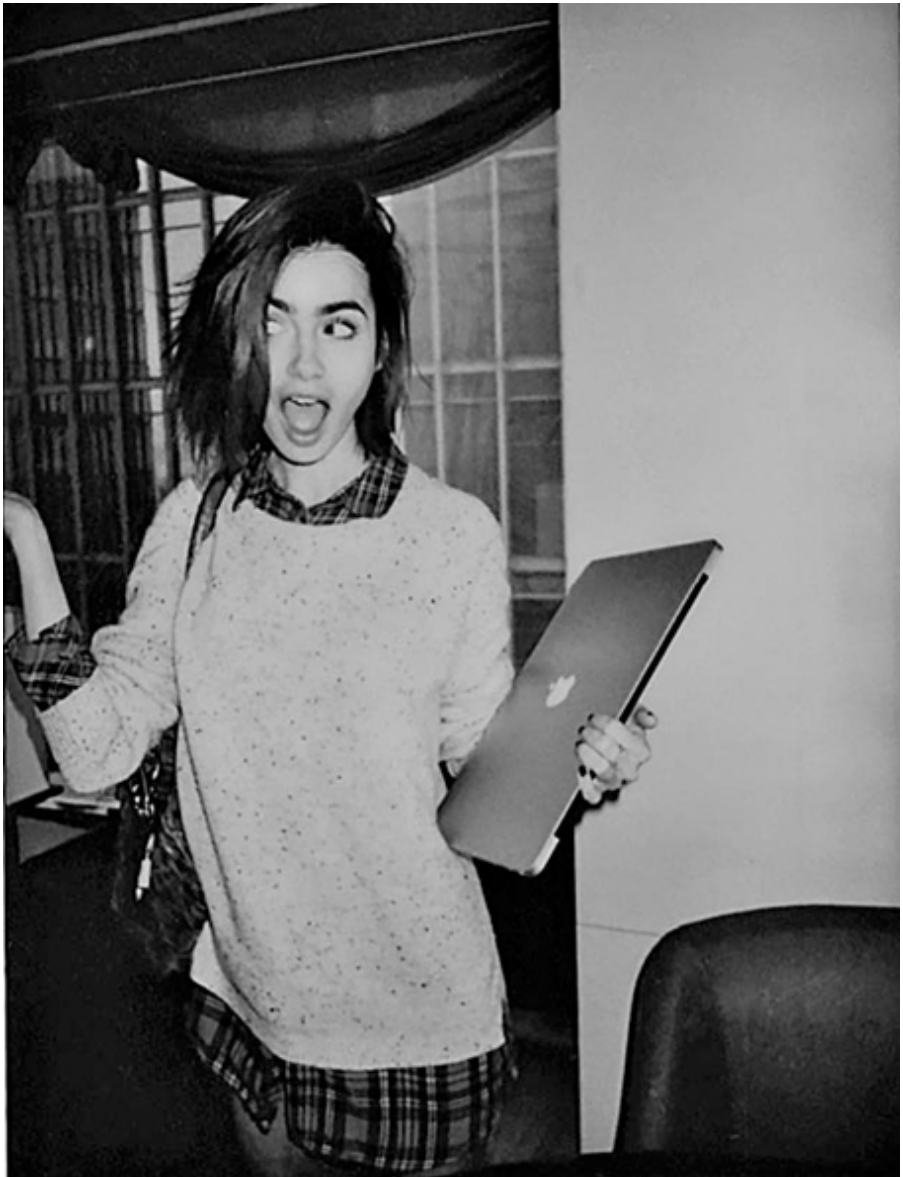
В самые трудные для нас времена вселенная иногда дарует нам частички вдохновения, и если мы открыты и готовы внимать, эти частички могут существенно ускорить наше развитие.

17. Поиски в Сеуле

Съёмки фильма в Южной Корее сейчас в самом разгаре, и каждый день я часами сижу в одиночестве за столом в своём гостиничном номере, пью чай и смотрю вниз, на Сеул. Сейчас я одна из тех десяти миллионов человек, что населяют этот город, но чувствую себя невообразимо одиноко. Я скучаю по дому. В этом невероятном месте я ощущаю себя отверженной и в то же время погружённой в него. Я даже заставила себя выйти из гостиницы, исследовать город в свободное от работы время, побывать в модных местах, отыскать скрытые достопримечательности. Но тосковать по дому и играть в туриста — это лишь оправдания. На самом деле мне нужно взять себя в руки и дописать эту книгу. Однако я предпочитаю тянуть время, потому что только так моя история остаётся открытой, только так её можно продолжать редактировать и переписывать и не отправлять окончательный вариант. Потому что я понятия не имею, как мне всё это закончить, как написать финал.

Помню, что когда я только начала прикидывать концепцию «Без фильтра» и решала, какими историями поделиться, предстоящий путь казался невозможным. Я ещё никогда не была такой настоящей и искренней. Ещё никогда не делилась такими подробностями своей жизни. Но я понимала, что если смогу открыться, то не только помогу остальным, но и сделаю *себя* сильнее. Так и оказалось: чем больше я писала, чем больше изливала душу, тем больше открывалась людям в разных сферах моей жизни. Если кто-то поднимал весьма щекотливую или запретную тему, так или иначе близкую мне, я тут же присоединялась к разговору. Я обнаружила, что перестала фильтровать себя. Говорила прямо, без ограничений. И чем больше я говорила, тем больше отзывалось людей с похожими историями. Я начала надеяться, что мои будущие читатели когда-нибудь испытают то же, что испытывала я: перестанут чувствовать себя отвергнутыми сумасшедшими одиночками. Я ощущала поддержку. Открывать свои секреты, делиться опытом — это превратилось в своего рода терапию. А я даже не подозревала, что нуждаюсь в таковой. Она помогла мне понять, что моя жизнь никогда не будет идеальной. Это постоянно меняющаяся история, где есть отливы и приливы, свет и тьма, а новые главы добавляются тогда, когда меньше всего этого ожидаешь. В самые трудные для нас времена вселенная иногда дарует нам частички вдохновения, и если мы открыты и готовы внимать, эти частички могут существенно ускорить наше развитие. Именно это и

произошло со мной в Корее.



Коротко о моём обычном дне в Сеуле: дальний столик в углу, компьютер и я, понемногу сходящая с ума

Но прежде чем начать рассказ о Корее, я хочу вернуться назад и поведать вам о предшествующих всему этому событиях. Я прилетела в Сеул сразу после съёмок в крайне эмоциональном и невероятно трогательном фильме «До костей», который оказался для меня самым страшным, но, тем не менее, самым прекрасным испытанием. Моя героиня Эллен, как и я когда-то, борется с

расстройствами пищевого поведения, так что когда я только рассматривала эту роль, от одной мысли о том, что мне снова придется оказаться в этой ситуации, у меня сердце уходило в пятки. Мне нужно было значительно похудеть, и хотя этот процесс имел конкретную цель и должен был проводиться под строгим наблюдением диетолога, меня очень тревожили регламентированная диета, самодисциплина и психологические эффекты. Более того, чтобы достоверно изобразить болезнь Эллен и её психическое состояние, мне было необходимо вернуться к тому старому, почти забытому образу мыслей. Удастся ли мне отделить себя от своей героини и не уничтожить результаты, которых уже добилась? Я не хотела, чтобы старые привычки взяли верх, не хотела снова попасться в ту ловушку. Да, прошло уже десять лет, но процесс исцеления никогда не прекратится. И всё-таки в глубине души я понимала, что должна это сделать. Я не могла пройти мимо такой возможности вновь противостоять своему прошлому и быть навсегда запечатлённой на плёнке. Это было важно не только для меня, но и для всех тех, кому необходимо услышать эту историю. Историю, приоткрывающую завесу над проблемой, которую по-прежнему считают запретной несмотря на то, что она стала встречаться всё чаще как среди мужчин, так и среди женщин всех возрастов. И я не могу выразить словами, как рада тому, что снялась в этом фильме. Я почувствовала запредельную уверенность в себе, когда без страха взглянула в лицо этой болезни и отбросила всякий стыд, который она вызывала. Ко всему прочему участие в таком смелом и публичном проекте как нельзя лучше согласовывалось с моей книгой. Не знаю, согласилась бы я на съёмки, если бы уже не начала писать её, изливая свою душу. Но уж точно не смогла бы сыграть эту роль настолько откровенно. До того, как написать главы о еде и расстройствах пищевого поведения, которые, по чистой случайности, были закончены за неделю до прочтения сценария «До костей», я ещё не была полностью честна с собой в отношении своего прошлого и того, что случилось.

В конечном итоге «До костей» оказался лучшей формой творческой терапии, помог мне увидеть те нюансы моей болезни, которые я раньше не замечала. Когда съёмки закончились, я словно переживала период ремиссии, чувствуя себя сильнее, чем десять лет назад, в разгар моей болезни, но по-прежнему уязвимой. Физические и эмоциональные последствия пережитого всё ещё сказывались на мне. Но я решила сосредоточиться на мысли о своём прогрессе, а не зацикливаться на слабостях — у меня оставалось около недели, чтобы передохнуть, а затем лететь в Корею на съёмки фильма «Окча». Мне пришлось отправиться на

другой край света совсем одной в совершенно незнакомую страну. И в новом фильме мне предстояло играть физически сильную девушку, призванную защищать слабых. Роль, диаметрально противоположная той, в которой я только что снималась! В буквальном и переносном смыслах. Мне нужно было снова набрать вес, и не только чтобы вернуть силы Лили, но и чтобы лучше вжиться в образ моей новой крутой героини, к которой расстройства пищевого поведения не имели никакого отношения. Я рассматривала в зеркале гостиничного номера своё худое тело и думала о том, что десять лет назад оно было тем, к чему я стремилась. Это было моей мечтой — стать такой худющей. И как легко было сейчас моему разуму обмануть меня и заставить думать, что я по-прежнему мечтала об этом. Нет, это всё осталось в прошлом. Я уже больше не та девушка. И я нашла себе новую установку: оставить позади свои старые привычки и прежнее тело и стать сильной личностью, которой я всегда хотела быть. Казалось, сама вселенная давала мне возможность вновь стать здоровой, избавиться от депрессивных мыслей, которым тогдашняя Лили не смогла бы противостоять. Наконец-то я открыла в себе те двери, которые были так долго закрыты.

Но открыв эти двери, я была вынуждена вновь столкнуться с воспоминаниями и эмоциями, которые старалась подавить или, как мне казалось, давно переборола. Конечно, были такие моменты, когда мне казалось, что я не справлюсь, что отступлю. Я боялась, что болезнь вновь одержит верх надо мной и заставит меня свернуть с моего пути к здоровью. Я находилась в стране, где люди говорили на непонятном языке, а еда разительно отличалась от той, к которой я привыкла. Одна моя хорошая подруга сказала мне, что набрать вес будет очень сложно, и оказалась права. Но я изо всех сил старалась не поддаваться своим старым страхам. Слишком много усилий было потрачено, чтобы сейчас позволить им одержать верх. И вот я сидела со своими мыслями и старалась не обращать на них внимания. Когда чувствовала себя слабой и одинокой, то звонила маме и друзьям. Я с распростёртыми объятиями принимала любую помощь, обращаясь за любовью и поддержкой к своим самым близким людям. Я нуждалась в них, и это было нормально. Все проявили невероятное участие и не боялись говорить со мной открыто и честно. Одна моя подруга убедила меня не быть к себе слишком строгой и не бояться расслабиться. Мне необходимо было сосредоточиться на том, чтобы вернуть себе *себя*, а не вес. Это заняло бы куда больше времени, чем предполагалось, но в итоге у меня должно было получиться. Я снова должна была быть здоровой. Должна была вернуть себе свои силы.

Бороться с трудностями — нормально. Это свойственно людям. Но я не позволяла своим новым трудностям определять мои поступки, а использовала их для глубокого самоанализа и как эмоциональный толчок к размышлению. Я ела вкусную еду, которая давала мне энергию для размышлений, исследований и писательства. Я пересмотрела свои кулинарные предпочтения и даже впервые за пятнадцать лет съела немного шашлыка из свинины и говядины в одном чудесном корейском ресторанчике. Ещё мне выпала невероятная возможность — готовить вместе с известной и почитаемой буддистской монахиней Джонг Кван.

Изысканные блюда, которые мы приготовили вместе с шеф-поваром Джонг Кван: классический корейский салат кимчи, блины из зелёного лука, салаты и соусы

Вернувшись со съёмок в Лос-Анджелес, я продолжила свои кулинарные изыскания. Обеды и ужины вдруг стали продолжаться по несколько часов: я пробовала новые блюда, заказывала ассорти и даже десерты, болтая с друзьями и наслаждаясь их компанией. Совместные ужины превратились в весёлые сборища. Я обнаружила, что мне не нужно носить с собой собственные продукты и полагаться только на них, а также паниковать, если я не знала, что буду есть в следующий раз и где. Ещё я снова начала заниматься спортом. Но не выкладываясь по полной и изматывая себя, а вырабатывая свой собственный ритм. Меня больше не преследовало чувство вины, если я не занималась каждый божий день. Мы с моим телом заново познакомились друг с другом, и я стала прислушиваться к нему и давала ему отдохнуть. Я приняла перемены и научилась здравому контролю. Я сама ключ к своему исцелению. Чтобы стать здоровой, мне нужно было начать действовать, потому что *я хочу* этого. Отныне все мышцы и вес будут появляться на моём теле только благодаря тяжёлой работе, поту и любви. Основой будут служить позитивный настрой и забота. Возможно, тогда я, наконец, смогу увидеть, каким должно быть моё естественное, нормальное тело. Я приняла органичное развитие; если я чувствовала насыщение, даже такое, с каким вряд ли бы смирилась в прежние времена, то примирялась с этими неприятными ощущениями и отталкивала от себя уже знакомое чувство вины. На удивление, спустя три часа я вновь чувствовала себя отлично, а иногда даже снова начинала испытывать голод. После того как я столько лет ограничивала своё тело и не позволяла ему естественным образом реагировать на его потребности, прочувствовать на себе естественный ход процесса пищеварения и понимать, что нужно твоему организму, было просто невероятно. Погрузившись в этот образовательный и терапевтический процесс, я ощущала себя удовлетворённой во всех смыслах. Истинное единение разума, тела и души.

Буйство ароматов и вкусов на рынке Кванджан

Затем случилось кое-что непредвиденное. После всего этого исцеления и самоосознания мне пришлось познакомиться с голосом моей собственной зависимости. Я слушала голоса зависимостей моих бывших партнёров, но даже не догадывалась, что он есть и у *меня* — и он очень *громкий*. А ещё он был властным, приказывал мне, что делать, и влиял на мои поступки. Это было ужасно. Чем больше я работала над собой, тем лучше мне удавалось отделить голос зависимости от моего истинного внутреннего голоса. И теперь, когда я включила на всю громкость собственный голос и выключала голос своей зависимости, то поняла, насколько важно найти разумный баланс. Чем больше я думаю о будущем, тем больше убеждаюсь в том, что хочу избавиться от своего эмоционального багажа. Мне двадцать восемь, и однажды я захочу семью. Захочу детей. Вообще-то, это часть моей великой цели. Мне не хочется жить просто для себя, хочется чего-то большего, и когда мои желания осуществятся, я хочу быть самой счастливой и здоровой. Я не собираюсь передавать свои проблемы моим детям. Вместо этого я хочу рассказывать им истории. Хочу быть одной из тех, кто помнит случайные, но красивые подробности даже самых мимолетных мгновений жизни. Я хочу оглядываться назад и знать, что не теряла времени, отвлекаясь на пустяки. Что не позволяла никому и ничему заглушить мой свет. Я хочу быть такой сильной, какой себя ощущаю. И чтобы сделать всё это, мне нужно прожить каждое мгновение своей жизни по-настоящему, не беспокоясь о

вещах, которые я не в силах контролировать, ровно как и не пытаться контролировать то, что в моих силах.

И вот ещё. Я не позволю роли, которую привыкла играть в повседневной жизни — «девочка с расстройствами», — определять, кто я есть сегодня и кем я стану. Какая-то часть меня боится потерять этот титул; но я это больше, чем просто моё тело. Мне не нужны ярлыки. Никому из нас они не нужны. Помню, как вечером, когда мы закончили снимать «До костей», я ехала домой и проезжала мимо своей старшей школы — места, где зародились мои комплексы, проблемы с отношениями и едой. Я посмотрела в окно и улыбнулась. Откуда мне было знать, что той Лили придётся справиться со всеми своими трудностями ради благой цели — однажды поделиться своей историей, которая всего лишь часть другой, куда более значительной. Объединить свой голос с голосами других молодых женщин. И я не знаю, как выразить словами, какой свободной можно ощутить себя, когда ты открываешься другим. Когда ты честна с ними. Это неимоверное облегчение, как гора с плеч. Столько ещё важных вещей, радостных моментов впереди, и меня успокаивает мысль, что исцеление — это навсегда. Я никак не ограничена во времени, чтобы во всём разобраться. Нет конечной точки, только развитие. И я двигаюсь вперёд, то большими, то маленькими шагами. Мне хочется узнать, какая же я под всеми этими слоями, образовавшимися за все эти годы. Иногда нужно заново пережить своё прошлое, чтобы подготовиться к будущему. Как бы банально это ни звучало (даже для меня самой), но сейчас это актуально как никогда ранее: я не становлюсь моложе, и чем быстрее я примирюсь со своей историей, избавлюсь от стыда, сожалений и страхов, тем быстрее я смогу просто жить, любить и быть любимой.

Навсегда с любовью

Love Always
and
Forever

Благодарности

Я знаю, что не всегда бывала спокойной и покладистой, особенно пока писала эту книгу, но спасибо, что терпели мои заскоки и любили меня несмотря ни на что. Мне очень повезло, что во время работы над этим проектом меня окружали необыкновенные, искренние люди, которые сыграли важную роль в моей истории и вдохновили меня на то, чтобы рассказать ее. Список составлен не в алфавитном порядке и уж тем более не по степени значимости (это так, честное слово). Я люблю вас всех!

Спасибо:

Маме. За то, что ты мой образец для подражания и моё вдохновение. За то, что воодушевляла меня быть открытой и честной, за то, что поддерживала меня на каждом этапе этого пути — и речь идёт не только о написании книги, но и о моём детстве и превращении в женщину. Ты всегда любила меня и никогда не осуждала. Никакими словами не выразить то, как сильно я горжусь тобой и как я благодарна тебе за всё, чему ты меня научила и что мне дала. Я люблю тебя и буду любить всегда. Очень многое хочется сказать, так что я приберегу слова для главы о тебе.

Папе. За то, что всегда вдохновлял меня делать то, что мне нравится, и отдавать этому всю себя. Спасибо, что научил меня так многому о самой себе, хотя даже не догадывался об этом. Благодаря этому я выросла как личность. Я продолжаю гордиться всеми твоими поступками, особенно теми переменами в твоем здоровье, на которые ты так смело решился. Я уже говорила это миллион раз: я навсегда останусь твоей малышкой, всегда буду нуждаться в тебе и, что бы ни случилось, всегда с радостью разделю с тобой свое будущее. Я люблю тебя больше, чем расстояние от луны и обратно.

Тому и Биллу. За то, что никогда не осуждали меня и всегда были рядом, когда мне нужно было спросить совета. За то, что во все те годы, когда я боролась с трудностями, сама этого не замечая, вы сидели и слушали. Вы поделились со мной своей мудростью, которую я передаю другим. Вы открыли мне глаза и помогли найти выход, когда я сама не видела пути. Спасибо за то, что всегда поддерживаете меня, будь то баскетбольные матчи в младшей школе или премьера моего недавнего фильма. И за то, что делаете миллионы фотографий, чтобы хранить эти драгоценные воспоминания.

Дэну. За то, что с детства поддерживал мою творческую, свободную и эксцентричную сторону и за то, что постоянно вдохновлял меня своей работой. Твое мастерство не перестанет восхищать меня, а твоя любвеобильность заразительна.

Кэндис. За то, что ты самая лучшая в мире бабушка. Что всегда ходила со мной в одни и те же рестораны, несмотря на старые привычки, и терпела мои закидоны с заказами. За то, что не закатывала глаза (по крайней мере, передо мной), когда каждое утро на занятиях в университете я доставала свой йогурт и кофе со льдом. Ты уже тогда понимала мои странности и принимала меня такой, какая я есть. Ты никогда не осуждала меня, не боялась высказать мне свою точку зрения, даже когда многие другие старались тщательно выбирать слова. Спасибо тебе за твоего любящего мужа, Кайла, который тоже терпит меня, твою вторую «вторую половинку», и за то, что составляет маме компанию, когда я краду тебя у него.

Алексу В. За то, что ты один из самых оригинальных и уникальных людей, которых я имею удовольствие знать и любить. За то, что принимаешь всех людей такими, какие они есть, и за то, что в тебе столько страсти. За то, что разделяешь мою любовь к переодеваниям и поездкам на фестиваль «Ренессанс», за то что поделился со мной своей мамой и за то, что любишь мою маму — это твоя мама в Лос-Анджелесе. Я улыбаюсь, услышав твой смех, а твои объятия всегда поднимают мне настроение. Не знаю, что бы со мной было, если бы не твоя дружба.

Джейми и Кевину. За вашу неиссякаемую любовь и поддержку в самые тяжелые для меня времена. Я благодарна за честь быть знакомой с вами и вашими дочками-красавицами. Джейми, наши разговоры во время ужинов или за маникюром просто бесценны, они значат для меня больше, чем ты можешь себе представить. Я ценю твою искренность и прямоту. Ты никогда не стараешься подсластить пилюлю и не стесняешься говорить открыто. Там, где другие бы засмущались, ты остаёшься открытой и свободной. Ты одна из самых сильных, независимых и весёлых женщин. Глоток свежего воздуха. Кевин, твой взгляд на мои проблемы с парнями совершенно бесценен и открыл мне глаза на многое. Спасибо, что ты всегда честен со мной и, совсем как твоя жена, никогда не говоришь то, что мне так хотелось бы услышать. Честное слово, не знаю, как бы я пережила последние несколько лет, если бы рядом не было вас, ребята. Ваша дружба очень много для меня значит. С большой радостью я разделила с вами то время, когда вы готовились стать родителями, а теперь я имею честь быть тётей для Зоуи и Блейка. Вы все — члены моей семьи, и несмотря ни на что, я всегда буду рядом с вами.

Лиане. За то, что много лет назад ты высказала своё мнение, когда почувствовала, что что-то не так. За то, что всегда, при личной встрече или по скайпу, готова выслушать мои жалобы или восторженные бредни о парнях, даже когда понимаешь, что они мне не подходят. И ты никогда не постесняешься так мне и сказать. За то, что никогда не будешь молчать из-за сомнений или страха, что я не соглашусь с тобой или что мне не понравится то, что ты скажешь. За то, что приезжала ко мне на съёмочную площадку, когда я приходила в себя после *того* ужасного разрыва, и что стала той панацеей, которая была мне так необходима, чтобы вернуться к привычной жизни. За бесчисленные часы обсуждений наших планов на будущее и семейных неурядиц. За то, что слушала, когда я рассказывала о своих проблемах, и за то, что была моей партнёршей по танцам на всех школьных балах и на тусовках в Нью-Йорке. В работе и в развлечениях ты всегда прикроешь мне спину, а твоя проницательность оказалась очень полезной для моего самоанализа.

Марку. За то, что убедил меня расслабиться и развлекаться. Не относится к жизни слишком серьёзно и мириться с переменами. За твои неподражаемые мальчишеские советы. Ты всегда понимаешь меня. Ты никогда не осуждаешь меня и не заставляешь чувствовать себя сумасшедшей. Если только мы вместе не сходим с ума. Что мне безумно нравится. Твоя независимость воодушевляет. Ты та скала, на которую я всегда могу опереться. Я всегда буду рядом для тебя, как и ты для меня.

Алексу А. За то, что всегда болеешь за меня, всегда готов протянуть руку помощи, начиная с уроков французского в девятом классе до сегодняшнего дня, когда я не могу понять, почему современные технологии так меня ненавидят. За то, что приехал ко мне в Корею, когда мне так нужно было увидеть знакомое лицо. За то, что привёз еду из дома, гулял со мной, знакомил с людьми и местами, после чего стало не так страшно. Я очень горжусь твоими достижениями и тем, что ты не боишься рисковать. Твои поддержка и терпение очень сильно помогали мне все эти годы.

Лоренце. За то, что воодушевила меня принять свою сексуальность. Что ты всегда готова поддержать меня, ровно как и обличить. За то, что терпеливо сносишь, как я записываю за тобой во время наших девичников, чтобы не забыть твои мудрые слова. Ты заражаешь своим юмором, своей любовью к жизни, и я не могу не гордиться тем, как далеко ты продвинулась, как ты выросла. За твоего мужа Эли, который позволяет мне забирать тебя в своё распоряжение на время наших ночных посиделок. Ты заряд

позитивной энергии, источник света.

Белле. За то, что предупреждала меня, как это будет трудно, хотя я тебе не верила. И за то, что потом слушала мои жалобы и нытьё, когда до меня, наконец, дошло, что ты имела в виду. Спасибо за то, что познакомила меня с наиболее значимыми для моего проекта людьми. За все ланчи, чаепития и домашние обеды, за время которых мы делились секретами, раскрывали друг другу души и подружились. Твоя честность и твоя концепция «по существу» наполняют новыми силами, и я восхищаюсь твоей способностью быть избирательной и заниматься только тем, что делает тебя счастливой и удовлетворённой, а не тем, что говорят другие.

Джонни. За то, что ты самый прямолинейный человек из всех, кого я знаю, даже по отношению к себе. С тех пор, как мы познакомились в первом классе, ты смешишь меня как никто другой. Ты ничуть не изменился. Ты всегда поймаешь на лжи и скажешь всё, как есть. Спасибо, что не оставляешь попытки уговорить меня есть мясо и пробовать новые блюда, даже когда ты делаешь это крайне настойчиво, почти назойливо. Но я знаю, это потому что ты любишь меня. Только настоящим друзьям такое сходит с рук! Ты постоянно поддерживаешь меня и напоминаешь о том, кто я есть и кем всегда была. Даже если это «помешанная на контроле». Спасибо, что напоминаешь мне, как я сильно помешана на контроле, и всё равно любишь меня. Никто не помнит столько, сколько ты. Просто оставляй некоторые воспоминания при себе.:) Спасибо, что вдохновил меня наряжаться и сделать над собой усилие. Без шуток, теперь я достаю из своего шкафа любую одежду, которую раньше никогда бы не надела, и мне это нравится. Ты был прав, мне действительно лучше. И да, я помню, ты по-прежнему ждёшь, когда настанет момент для цвета «блонд».

Шелби. За то, что с первого класса была частью нашего трио с Джонни. За то, что понимаешь, что значит быть избирательной в еде и долго копаться в меню, в итоге заказав своё собственное блюдо. За то, как мы смеялись вместе, друг над другом. За то, что так здорово разбираешься в моде и вдохновила меня быть смелее и найти свой стиль. Воссоединиться с тобой и Джонни было особым моментом. Просто невероятно, как мы смогли продолжить с того, на чём остановились, словно и не прошло столько времени. Это признак истинной дружбы. Твоя поддержка очень много значит для меня, и мне не выразить словами, как много значат для меня воспоминания о нашем прошлом, которые мы вызываем, собираясь вместе.

Кэрри. За то, что всё это время ты всегда рядом со мной — и

в работе, и в обычной жизни. За то, что веришь в меня и за то, что заставляешь верить остальных. За то, что ты настоящая, не боишься говорить открыто, даже если собираешься сказать что-то, что может мне не понравиться. За твою неизменную поддержку. За то, что помогаешь увидеть путь в темноте и прикрываешь мне спину, когда мне нужно немного больше времени, чем я думала. Ты никогда не сдавалась и заставила меня увидеть вещи в новом свете. Ты вдохновила меня больше, чем думаешь. Не знаю, что бы я делала без тебя.

Челси. За всю нашу электронную переписку, над которой я смеялась, когда мне это было так нужно. За то, что организовала обеденный клуб, чтобы *заставить* нас бывать в новых местах. За то, что убедила поставить себя на первое место, когда мне нужно было оклематься. За то, что показала, что парни могут мириться с нашими заскоками. За то, что восстановила мою веру в то, что даже девчонкам, которым не *нужны* парни, нужен парень. И что они тоже могут воспринимать твои заскоки как нечто желанное и милое. А те, кто так не считает, не стоят твоего времени. За фантастические воспоминания и чудесные беседы во время наших эпичных путешествий. Ты всегда прикрывала мою спину и верила в меня, и я всегда буду делать то же самое для тебя.

Маре. За то, что в тот период самоанализа познакомила меня с самыми важными для этого промежутка времени людьми. За то, что была для меня чудесным светом, вдохновением. Я так горжусь тобой, ведь если ты задумала что-то, то идёшь до самого конца. Твоя полная любви позитивная энергия делает мир, мой мир, лучше. Спасибо тебе за множество поистине монументальных моментов, которые изменили мою жизнь. Я даже не подозревала, что они окажутся настолько важными и определяющими. Я доверяю тебе целиком и полностью.

Молли. За то, что ты такой непримиримый защитник всего, что поддерживает «внутреннюю красоту». За то, что раскрыла мне своё сердце и наполняешь меня невероятной силой каждый раз, когда мы вместе. За то, что путешествуешь со мной по миру и за то, что я всегда могу ухватиться за тебя, как за скалу, если почувствую, что меня уносит течением. За то, что научила меня верить в себя и почувствовать свою внутреннюю красоту.

Сиаре. За то, что научила меня «силе девчонок» и вдохновила понять свою ценность. За то, что знаешь, чего хочешь, и за то, что будешь крутой мамочкой.

Семье Харт. За то, что всё это время позволяете нам с мамой быть членами вашей семьи. За то, что всегда поддерживаете меня, какими бы амбициозными ни были мои планы. За то, что храните все старые фотографии и показываете их мне как раз тогда, когда

мне нужно вспомнить, кто я есть и кем была. Вы очень много для меня значите, и я благодарна за то, что вы есть в моей жизни.

Шерил. За всю твою любовь и поддержку с тех пор, как я была ещё маленькой девочкой. Мне повезло, что когда я выросла, стала твоей подругой, перестав быть просто дочерью твоей подруги. Здорово, когда так происходит. Ты самая бескорыстная из всех людей, которых я знаю, и я стала лучше уже потому, что мы знакомы.

Хилари. За бесчисленные часы, проведённые за разговорами обо всём на свете. За то, что слушала, даже если я повторялась снова и снова, никогда не осуждая, но всегда рядом, что бы ни случилось — хорошее, плохое, ужасное, смешное. От маленьких белых носочков до бальных платьев — вот это было приключение. Ты единственная в своём роде, и я ценю твою любовь, дружбу и советы.

Нику. За то, что захотел работать со мной, даже когда я говорила, что не хочу быть актрисой. До сих пор не могу поверить, что сказала такое. Но очень рада, что ты сказал «да». За то, что поддерживал меня и боролся за меня с самого первого дня. За то, что в трудные времена столько раз оказывался настоящим другом. За то, что всегда был лучшим партнёром для вечеринок, и за столько «лучших в мире вечеров». За то, что столько лет назад вошёл в мою жизнь, хотя я даже не понимала, как сильно ты будешь нужен мне, и за твои смешные, но важные советы о мужчинах. Или мальчишках, как ты любишь говорить. Ты сражаешься за меня снова и снова, последний рыцарь в сияющих доспехах.

Джону. За то, что не посчитал меня сумасшедшей, когда я сказала тебе, что хочу написать книгу, и познакомил с Кейт, заставив всё завертеться. За все те долгие пешие прогулки, во время которых мы обливались потом и ты слушал моё нытьё. За твоё ценное мнение и решительность. Спасибо за то, что поверил в меня, и за то, что ты надёжный друг, кореш, реальный пацан.

Кристиану. За то, что ты всегда готов слушать, за твою поддержку. За множество невероятных возможностей и чудесные воспоминания, которые я никогда не забуду, как и твои простые и честные советы, которыми я дорожу и которым доверяю. Спасибо за то, что познакомил меня с йогой, которая подарила мне умиротворение и помогла мне увидеть своё тело в новом свете.

Робу и Мариэль. За то, что через моду помогли мне открыть новые стороны своей личности, о существовании которых я не подозревала. Вы с любовью вытаскиваете меня из моей зоны комфорта и открываете множество новых способов почувствовать себя красивой. Ваш профессионализм вдохновляет, и я обожаю

смеяться и дурачиться вместе с вами.

Марти. За то, что ты такая невероятно храбрая женщина. За то, что поделилась со мной своей историей. За то, что с самого начала была честной и открытой по отношению ко мне. Твоя сила и решимость вдохновляют меня, и то, что я стала частью команды фильма «До костей», сыграло немаловажную роль в завершении моей работы над этой книгой. Я смогла ещё больше понять себя и буду вечно благодарна тебе за то, что ты внушила мне чувство безопасности и защищённости. Ты показала мне, что быть ранимой — это прекрасно, и что самые сложные моменты нашей жизни могут сделать тебя ещё сильнее.

Алексу С. За то, что присоединился ко мне в знак солидарности. За твою поддержку в один из самых тяжёлых периодов моей жизни, в самые нелёгкие для меня времена. За то, что никогда не осуждал меня. У тебя огромное сердце, и я очень счастлива, что мне выпала честь вместе с тобой участвовать в съёмках «До костей», и я буду вечно благодарна за то, что ты был рядом, чтобы разделить со мной эти прекрасные моменты. За то, что дал мне книгу «An Apple a Day», зная, как сильно она поможет мне в съёмках и после них. Поверь мне, так и есть. Ты осветил собой множество мрачных моментов.

Кристине. За то, что не давала мне сойти с ума в Корее. За то, что была моей сообщницей в прогулках по Сеулу, когда мы наслаждались видами и звуками. Поверить не могу, что впервые мы встретились в мой первый день в дверях супермаркета. Очень в тему. Тогда я ещё не знала, какую важную роль ты сыграешь в восстановительном процессе во время съёмок фильма «Окча». Не знаю, что бы я без тебя делала. Спасибо за то, что уговорила меня отказаться от моего правила «никакого мяса», которое я соблюдала пятнадцать лет (хотя ты об этом ничего не знала и сильно переживала, когда я рассказала тебе). За то, что с тобой я чувствовала себя, как дома, хотя была далеко от него.

Нэнси. За то, что позволяешь мне в комфортных условиях эмоционально и физически открывать для себя каждого персонажа, которого мне предстоит сыграть, и за все твои фантастические идеи. Спасибо, что никогда не осуждаешь мои решения, вместо этого побуждая подключить свои самые глубокие эмоции. За то, что мотивируешь меня отпустить всё и жить настоящим. За бесчисленные часы, выходные, которые ты могла бы проводить с семьёй, но проводила со мной, помогая мне справиться с самыми напряжёнными и трудными переживаниями или понять суть сложного персонажа. Я дорожу этим временем и мне было бы трудно справиться с собой во время съёмок «До костей» без твоей поддержки, любви и профессионализма.

Мишель. За твою поддержку в течение этих шести лет. Твой свет помогает мне в самые тёмные времена, а твоя проницательность помогает мне посмотреть на себя с другого ракурса. Благодаря тебе я смогла без стыда принять многие события из моего прошлого и превратить свои слабости в свою силу. Твои советы вне конкуренции, твоя поддержка бесценна. Я дорожу каждой крупицей мудрости и частичкой позитивной энергии, которыми ты поделилась со мной. Не знаю, что бы я делала без тебя. Ты изменила мою жизнь, и я всегда буду благодарна тебе за это.

Фатиме. За все те часы, что мы провели вместе в крайне стесненных обстоятельствах. Спасибо за то, что привнесла в мою жизнь позитивные нотки и что всегда будешь дарить мне ощущение покоя. Ты научила меня многому о том, что значит чувствовать себя комфортно в собственном теле и сосредотачиваться на нём. Ты познакомила меня с холистической философией, которая навсегда изменила мои представления о соединении в нас разума, тела и души. Спасибо, что наполнила меня силой и убедила в том, что я могу всё.

Лиз. За твои направления, поддержку и знания, которые научили меня вещам, о которых я раньше даже не думала. Ты не осуждала и вдохновляла меня в мой период восстановления, и я буду вечно хранить в себе всё, что узнала из наших сеансов. Я очень благодарна вселенной за то, что она свела нас вместе в самый подходящий момент.

Кейт. За то, что поверила в меня и в мою историю, и за то, что помогла воплотить это всё в реальность. Я бы не смогла сделать это без твоего руководства и твоей страсти.

Саре. За то, что ты мой потрясающий редактор, без которого ничего бы этого не было. Ты никогда не критиковала мою историю, наоборот, приняла её, как свою собственную, и была чудесным слушателем, с которым я каждые пять минут делилась своими бесчисленными идеями. Спасибо за то, что всегда быстро отвечала на мои вопросы, серьёзные и не очень, и разрешила пользоваться своим кабинетом, когда была в отъезде. Было круто. Спасибо, что никогда не давила на меня и всегда делала так, чтобы мне было комфортно и спокойно. За то, как много мы смеялись и редактировали во время быстрых перекусов и бесконечных чашек с чаем. За то, что никогда не фильтровала мой голос. Никогда не сомневалась в моих решениях, вселяя в меня чувство защищённости, но в то же время бросая мне творческий вызов. За то, что поняла меня с первых секунд нашего знакомства. Хотя работа над *этой* книгой уже закончилась, наша дружба продолжается. Я так счастлива, что судьба свела нас

вместе. Действительно, на всё есть свои причины.

Остальным членам моей потрясающей команды в «HarperCollins». За ваш невероятный энтузиазм и за то, что с самого начала поверили в меня. Спасибо Веронике Амброуз, Бесс Брасвел, Барбаре Фитцсиммонс, Элисон Доналти, Синди Гамильтон, Стефани Хувер, Кейт Джексон, Элисон Клэптор, Дженнифер Клонски, Ро Романелло, Нелли Куртцман, всей команде Отдела продаж, Сьюзен Мерфи, Анне Пренделла, Эмили Рейдер и Элизабет Уорд за то, что поощряли мои идеи, приняли мою историю и защищали мой голос. Вы любезно приняли меня, словно члена своей семьи, и познакомили со всеми деталями, когда я вторглась в кабинет Сары. Работать с вами в течение последних шести недель над завершением всех тонкостей — это был незабываемый опыт. Благодаря вам процесс работы над книгой получился совершенно особенным и законченным. Каждый рабочий день с вами был весёлым и продуктивным. Я бы не справилась без вашей усердной, самоотверженной работы и сотрудничества. Мы сделали это!

Дину. За твою помощь на протяжении всех этих лет и за то, что смешил меня именно тогда, когда я больше всего в этом нуждалась. Спасибо за все случайные беседы во время наших весёлых поездок в аэропорт. За то, что никогда не осуждал мой выбор одежды (видит Бог, ты повидал самые сомнительные наряды), но никогда не стеснялся высказать мне свою точку зрения. И всегда по существу. Я очень ценю всё, что ты сделал для нас с мамой, и дорожу нашей дружбой.

Элле. За то, что такая красивая, милая, умная и очаровательная девушка. Спасибо за всё, чему ты меня научила, не подозревая об этом. Твои стать и изящество, остроумие и обаяние вдохновили меня, и я горжусь тобой. Никогда не забывай, кто ты есть, и ни за что не соглашайся на меньшее, чем заслуживаешь. Знаю, твои родители всё равно этого не позволят, но я буду продолжать повторять эти слова. Ты невероятно особенный человечек, и мне повезло познакомиться с тобой.

«Lancôme». За то, что вдохновляете женщин всех возрастов по всему миру принять свою внутреннюю красоту и полюбить себя такими, какие мы есть. За то, что делаете наши и так уникальные личности ещё более прекрасными, укрепляете нашу уверенность в себе и заставляете наш внутренний свет сиять ещё ярче. Спасибо за то, что считаете наши различия уникальностью, характерными особенностями, а не недостатками. За ваше доверие и веру в меня. Для меня большая честь представлять этот бренд наряду с такими сильными, талантливыми и вдохновляющими женщинами и быть частью этой семьи.

Всем тем мужественным молодым людям, которые поделились со мной своими историями в соцсетях или в личной беседе. Спасибо вам за то, что каждый день вдохновляете меня своими словами и поддержкой. Любовь, которую вы демонстрируете не только мне, но и друг другу, — невообразимо прекрасна. Никогда не думала, что стану частью такого невероятно воодушевляющего сообщества молодых мужчин и женщин. Спасибо вам за ваши восхитительные книжки и подарки, сделанные своими руками. За ваши сообщения и доброжелательность. За то, что заставляете меня улыбаться, когда мне это так нужно. За то, что создали такие безопасные условия для взаимосвязи и взаимопомощи. Ваша храбрость выступить здесь, открытость и желание выговориться, сила обнажить ваши самые сокровенные мысли вдохновили меня сделать то же самое. Честно. Спасибо вам от всего сердца за ваши ежедневные сообщения, фотографии, рисунки. Вы даже не представляете, как сильно они поддерживают меня. Ваш энтузиазм и самоотдача не имеют себе равных. Я счастлива, что знакома со всеми вами.

Куда обратиться за помощью

Ниже перечислены российские организации, которые оказывают помощь и поддержку в трудных ситуациях, похожих на те, что описаны в книге (нарушения пищевого поведения, жестокое обращение, дискриминация, домашнее насилие). Мы публикуем их телефоны и веб-адреса, актуальные на момент выхода книги, исключительно в информационных целях. Этот список не является полным и исчерпывающим и не является заменой консультации у квалифицированного специалиста и психотерапевта.

Если у вас или у ваших близких возникли серьёзные проблемы, вы можете обратиться в указанные организации за психологической поддержкой и первичной помощью. Помните, умение просить о помощи не является признаком слабости. Напротив, это признак храбрости и сильной воли. С чем бы вам ни пришлось столкнуться, вы не должны проходить через это в одиночестве.

Кризисный центр помощи женщинам и детям
Телефон доверия: 8 499 977-20-10, пн-пт с 10.00 до 18.00

Московская служба психологической помощи населению
Телефон неотложной психологической помощи:
051 (круглосуточно, бесплатно, с городского телефона)

Детский и подростковый телефон доверия «Гаврош»
8 499-134-81-81, пн-пт с 14.00 до 20.00

Благотворительный фонд «Твоя территория»
www.helpteens.ru

Центр помощи «Сёстры»
www.sisters-help.ru

notes

Примечания

1

Пляжная зона отдыха и набережная в Лос-Анджелесе.

2

Майя Энджелоу, настоящее имя Маргарит Энн Джонсон (1928–2014) — американская писательница и поэтесса. Автор семи автобиографий, трех книг очерков и нескольких сборников стихотворений.

3

Церковь, построенная в 1610 году, в период колонизации Америки испанцами. Считается самой старой церковью на территории США.

4

Элис Уокер (род. 9 февраля 1944 г.) — афроамериканская писательница, поэтесса и общественный деятель, выступающая в защиту прав женщин. Оригинальное название стихотворения — *«The Nature of This Flower is to Bloom»*.

5

«True delicacy is not a fragile thing».

6

Фестиваль средневековой культуры, ежегодно проходящий во многих городах США. Посвящен эпохе королевы Елизаветы I — периоду английского Ренессанса. Наряды участников и предлагаемые развлечения восходят к тому же периоду. На фестивале разыгрывают спектакли, проводят рыцарский турнир, устраивают ярмарку.

7

Популярный среди британцев продукт питания. Представляет собой пряную пасту коричневого цвета, с ярким вкусом и запахом, изготовленную из пивных дрожжей с добавлением пряностей и специй.

8

Шоу «Слизь по всей Америке» — популярная детская телепередача. Дети принимают участие в различных состязаниях, во время которых так или иначе измазываются в «слизи».